

令和  
4年度

# 須賀川 スポーツカレッジ

第35期生  
募集!!

スポーツ活動を通じて、余暇活動の充実と健康の保持増進を図り、参加者間の交流を深めます。また、生きがいのある生活習慣の創造とシニアスポーツリーダーの育成を図ります。



期間

令和4年

6月16日(木)~10月27日(木)

募集人員

30名

学習内容

ニュースポーツや健康管理講座等  
※詳しくは裏面に記載しています。

対象者

市内に在住・在勤の60歳以上から80歳以下の方で、初めて受講される人

参加費用

全17回講座で **2,000円**  
(保険料、資料代等)

申込期間

令和4年5月8日(日)~6月9日(木)

※移動研修は、別途、実費負担となります。

申込方法

須賀川アリーナ窓口まで、現金を添えてお申込みください。なお、定員になり次第、締め切らせて頂きますので、その旨をご了承ください。  
申込用紙は、市内体育施設、または公民館等に設置してあります。

※当事業で撮影された写真は当協会のHP等で掲載されることもありますので、あらかじめご了承ください。



## 昨年参加者の声

- 自分の体調管理のスケジュールにスポーツカレッジを組み込んだ結果、体調が良くなった。
- 生活にハリができ、マンネリ化の脱出、運動することによって脳の活性化にもなり良かった。
- 体験したことのない種目がたくさんあり、やりがいがあった。等々

## 修了証書

全講座終了後、8回以上の受講者には **修了証書** を授与します。  
なお、全ての講座(全17回)に出席された人には、**皆勤賞** が授与されます。

問合せ先

(公財) 須賀川市スポーツ振興協会 TEL 0248-76-8111

主催 / (公財) 須賀川市スポーツ振興協会 共催 / 須賀川市

# 《開設期間及び講座内容》

回	月 日	曜	時 間	活 動 内 容	会 場 等
1	6月16日	木	9:00~11:30	開講式 オリエンテーション 健康管理講座Ⅰ(体力測定①・健康相談)	須賀川アリーナ(会議室1・2) 講師:須賀川市保健師、須賀川市食生活改善推進委員会
2	6月23日	木	//	トレーニングマシン入門教室	須賀川アリーナ(トレーニングルーム) 講師:須賀川アリーナ職員
3	6月30日	木	//	健康づくり体操 (レクリエーション運動ほか)	市民スポーツ会館(現地集合・解散) 講師:小野すま子先生
4	7月 7日	木	//	ラージ卓球 (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市卓球協会
5	7月14日	木	7:30~17:00	移動研修①(戦場ヶ原ハイキング)	須賀川アリーナ集合・解散 講師:福島県もりの案内人
6	7月21日	木	9:00~11:30	グラウンドゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	市民スポーツ会館・広場 講師:須賀川市グラウンドゴルフ協会
7	7月28日	木	//	マレットゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	墓地公園 講師:須賀川市マレットゴルフ協会
8	8月 4日	木	//	ミニテニス① (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市ミニテニス協会
9	9月 1日	木	//	ミニテニス② (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市ミニテニス協会
10	9月 8日	木	//	ファミリーバドミントン (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市スポーツ推進委員
11	9月15日	木	//	ラバーバレーボール (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市スポーツ推進委員
12	9月22日	木	//	先輩団体との交流会 (各種ニュースポーツ)	須賀川アリーナ(メインアリーナ) 講師:須賀川市スポーツ推進委員
13	9月29日	木	//	パークゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	藤沼湖パークゴルフ場(現地集合・解散) 講師:須賀川市パークゴルフ協会
14	10月 6日	木	8:00~17:00	移動研修②(検討中)	須賀川アリーナ(現地集合・解散)
15	10月13日	木	9:00~11:30	スポーツイベントのサポート活動 (円谷幸吉メモリアルマラソン大会の準備等)	須賀川アリーナ集合・解散
16	10月20日	木	//	カローリング (ルール・基本技術の習得、ゲームの体験)	須賀川アリーナ 講師:須賀川市カローリング協会
17	10月27日	木	//	閉講式 修了証書・皆勤賞授与 健康管理講座Ⅱ(体力測定②・健康相談)	須賀川アリーナ(会議室1・2) 講師:須賀川市保健師

(注) 講座の開催日や内容に変更が出ることがあります。

-----き---り---と---り---線-----

## 令和4年度 須賀川スポーツカレッジ入講申込書

No.

受付日/令和4年 月 日

ふりがな					〒	-	須賀川市		
氏 名									
性 別	男・女	生年月日 (年齢)	昭和	年	月	日(満	歳)	電 話	-

現在の運動状況をお書きください。(例) 週に1回、5キロのウォーキングを行っている。週に3回、スポーツサークルで活動している。など。