

スポーツだより



スポーツをしよう!



第31回やくも
ミルクロードレース大会
(昨年の様子)

■八雲町総合体育館 ☎0137-62-2141

【開館時間】 午前9時～午後9時

※日曜日・祝日は午後5時まで

【休館日】 月曜日、年末年始

■熊石教育事務所 ☎01398-2-3111

☆教育委員会主催事業

◎温水プール水泳・水中運動教室(前期)

【開設期間】 5月16日(火)～7月21日(金)

※土・日・月曜日は除く

【受付】 5月13日(土)

午前10時～

【場所】 温水プール

【整理券配布】 午前9時～

子ども対象教室は混雑が予想されますので、事前配布する整理券をお勧めします。

【配布会場】 総合体育館

【教室内容】 専門インストラクターの指導による水泳・水中運動(エアロビ)教室などを行います。受講時間45分間(一部の教室を除く)

・幼児(3歳以上)メダカ教室

・小学生(メダカ/カエル)教室

・小学生(クロール/クロール&背泳ぎ)教室

・トビウオ教室

・成人(初級/中級)教室

・アクアビクス教室

・水中運動教室

【受講料】

子ども 1,000円

・大人 2,000円

【保険料】

・中学生以下 800円

・高校生以上65歳未満 1,850円

65歳以上 1,200円

【講師】 専門インストラクター

◎北渡島檜山4町地域連携推進事業

ノルディックウォーキング講習会&フォロー講習会

【日時】 5月14日(日)

午前10時～

【場所】 シルバープラザ

・さらんべ公園(予定)

【内容】 骨盤底筋運動、ポールを使ったストレッチなど

【対象】 健康、体力づくりに意欲的な方

【参加料】 無料

【講師】 INWA国際ノルディックウォーキング連盟公認ナショナルコーチ 角幡和子氏

【申込期限】 5月10日(水)

◎フォロー講習会

【日時】 6月3日(土)

午前10時～

【場所】 運動公園周辺

【内容】 ポールを使った正しい歩き方、ストレッチなど

5月に行った講習会の復習

をします。

【対象】 ノルディックウォーキングに興味のある方

【受講料】

・300円(保険料込み)

※5月に行われた講習会に参加された方は100円

【申込期限】 6月1日(木)

◎女性のフィットネス教室

▽レッスン1

・1回目 5月24日(水)

・2回目 6月21日(水)予定

【時間】 午前10時～正午

【場所】 総合体育館

【内容】 BGMに合わせてボクササイズやヨガ、体幹トレーニングなどを行います。

【対象】 町内在住の一般成人女性(妊婦は除く)でフィットネスに興味をお持ちの方

【託児】 10名まで

【受講料】 1回 250円

【講師】 専門インストラクター

【申込期限】 開催日の2日前

☆八雲陸上競技協会 主催事業

◎第32回やくもミルク

ロードレース大会

【日時】 6月11日(日)

午前10時スタート

【場所】 八雲スポーツ公園 陸上競技場

【競技種目】

▽小学生2kmの部 (学年・男女別)

▽中学生5kmの部

(1年生、2・3年生、男女別)

▽高校生以上 一般男子10kmの部

▽高校生以上 一般女子10kmの部

▽高校生以上 一般男子10kmの部

▽高校生以上 一般女子10kmの部

▽高校生以上 一般男子10kmの部

▽高校生以上 一般女子10kmの部

▽一般男子ハーフマラソンの部

▽一般女子ハーフマラソンの部

▽車イス5kmの部

【参加資格】 小学3年生以上の男女

【参加料】

▽小学生 1,000円

▽高校生以上 3,000円

【表彰】 各区分とも3位までメダル、10位まで表彰します。

【申込み切】 5月19日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

▽大会事務局

二海郡八雲町住初町163

大寺正夫宛

☎0137-63-3207

▽メールアドレス

Yakumo.milk@gmail.com