

クリスマス軽スポーツ交流会

～スポーツ吹矢で交流を深めました！～

12月17日(土)にクリスマス軽スポーツ交流会を開催し、幼児から高齢者までの33名が参加しました。

今回は、スポーツ吹矢を幼児、小学校低学年、高学年、一般の4部門に分けて個人戦で対戦しました。ほとんどの方が初めてのスポーツ吹矢の挑戦でしたが、加藤理事長や妹尾副理事長指導の下、上手に的に当て高得点続出の交流会となりました。スポーツ吹矢の後はビンゴ大会をしながら軽食を楽しみました。



サンタさんも登場！



豪華賞品もゲット！



第28回島根県スポーツ・レクリエーション祭

スポーツフェスティバル
参加者募集

2月19日(日) 13:30~16:00

三刀屋文化体育館アスパル小ホール

対象：どなたでも参加できます

参加費：100円(保険料)

みとやSC会員無料、障がい者は半額

申込：不要 持参品：上履き

親子で！家族で！友達同士で！みんなでスポーツ吹矢・スカットボール・公式わなげ・卓球ラリー・フリースローチャレンジ・PKサッカーのスポーツ体験にチャレンジしよう！

ゆるらく

誰でもゆる～くらく
らくできる初心者向けの
エアロビクス教室です。

エアロビ
無料体験会

1回目

2月5日(日) 9:30~10:00

2月17日(金) 13:00~13:30

2回目

三刀屋文化体育館アスパル小ホール

対象：高校生以上

参加費：無料 申込：不要

持参品：上履き、ドリンク、タオル

講師：勝田 翔平先生

2月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1) 幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	4日(土) 18日(土)	13:00～14:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
2) キッズバスケット教室	4日(土) 18日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3) キッズサッカー教室	11日(土) 18日(土)	10:00～11:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4) チャレンジスポーツ教室 ★	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
5) ヒップホップダンス教室	5日(日) 25日(土)	17:00～18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (年長～小学2年生) ★	2日(木) 9日(木)	17:00～18:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (小学3～6年生) ★	16日(木) 23日(木)	18:00～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	3日(金) 17日(金)	9:30～11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	10日(金) 24日(金)	10:00～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
8) ヨガ move ★	3日(金) 6日(月) 13日(月) 27日(月)	20:00～21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9) リフレッシュヨーガ ★	9日(木) 23日(木)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
11) 卓球教室	4日(土) 18日(土)	19:00～21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※ラケット貸出有り
12) フォークダンス	2日(木) 16日(木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13) 軽スポーツ ※会員外でも無料 (二チレクボール)	18日(土)	10:00～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
14) ノルディック・ウォーク ※要申込	休み			
15) スポーツ吹矢 NEW!!!	6日(月) 20日(月)	10:00～11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク

◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。その際に、**必ず会員証を提示**下さい。

◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。

(★=定員があるものです)

◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承下さい。