

# イベント

平成30年度

1年間

できることから  
はじめよう!

## 春 千本桜まつり



4月

## 春のウォーキング



4月

## 夏

### 卓球大会



6月

### ゴルフ大会



7月

### スポーツレクリエーション祭



7月

## ふわあいフェスタ2018 秋



10月6日(土)

10月7日(日)

## 秋のウォーキング



11月

## ゴルフ大会

11月



## ソフトバレーボール大会

11月



## 冬 バレーボール大会

12月



## わのうち新春マラソン大会

1月



## スキー・スノボに行こう

1月



平成30年度

# 定期教室 1年間の教室

## 暮らしの中にスポーツを

### 硬式テニス教室



テニスを始めたい方、やってみてみたい方に参加していただき、テニスの楽しさを知ってほしいです。

**活動日** 4月10日(火)から年10回  
19:30~21:30

**会場** 輪之内テニスコート

**持ち物** テニスシューズ・タオル

**参加費** 無料

**対象** 18才以上の初心者

### パドミントン



基本動作の習得と基礎体力アップの初心者向けの教室。シャトルを打ち、コート内を動き回り汗をかきましょう。

**活動日** 毎月第2・第4金曜日  
19:30~21:30

**会場** 大藪小体育館

**参加費** 3,000円/半期

**対象** 小学生以上

### 健康ストレッチ体操



やさしいストレッチ体操で、日頃使わない筋肉をストレッチし、脳の活性化・心の癒しをしながら、ワイワイ楽しく健康保持に努めましょう。

**活動日** 毎月第1・第3火曜日  
10:00~12:00

**会場** 町民センター大会議室

**講師** 畑尾道子 **参加費** 3,000円/半期

**対象** どなたでも +講師交通費

### 卓球

生涯スポーツとして誰もが楽しめる卓球を、ラリーを連続して楽しみましょう。



**活動日** 毎月第2・第4金曜日  
19:30~21:30

**会場** 大藪小体育館

**講師** 卓球協会員

**参加費** 2,000円/半期

**対象** 小学生以上

### スポーツ吹き矢



古武道の要素を取り入れた競技で、胸式と腹式呼吸法の両方を使用し、集中力アップ・ストレス解消が出来ます。

**一般会員**

**活動日** 第2・第4水曜日 19:00~21:00

**会場** 町民センター大会議室

**講師** 水谷茂樹

**参加費** 3,000円/半期

**対象** どなたでも

### スポーツ大好きサークル



月に1度、こども園児~小5までの子が集まり、様々な運動遊びを楽しんでいます。楽しみながら、もっとやってみたいスポーツを見つけ、一生スポーツを楽しんでいきたいという思いになってくれることを願っています。お気軽にご参加ください。

**活動日** 毎月第4土曜日 13:30~15:30

**会場** 大藪小体育館

**講師** 中原克彦 岐阜聖徳学園の皆さん  
お父さん・お母さんコーチ

**参加費** 1,000円/半期

**対象** 年少~小学6年

### 還暦野球アポロンクラブ

現役を終えて折り返し地点に立たれた今、もう一度青春時代に見た夢を叶えてみませんか。58歳以上の志の高いスポーツマンたちの軟式野球チームです。



**活動日** 毎月3回

**会場** アポロンスタジアム・小学校校庭 他

**担当** 伊藤光雄

**参加費** 未定(実費徴収)

**対象** 58歳以上の方

### ハルディックウォーキング



全身およそ90%の筋肉を動かす全身運動で姿勢がよくなり、血行が改善され、肩こり等が軽減、2本のポールを使用するため、足首・膝・腰への負担が軽減され、転ばずにバランス改善される。

**夏期には夜間教室も開催!!**

**活動日** 毎月第3日曜日 16:00~18:00 **参加費** 3,000円/半期

**会場** 輪之内プラネットプラザ周辺 **対象** どなたでも

**講師** 菱田健一郎

### クラブ・サークル



### ソフトバレーボール

柔らかいボールなので痛くなく、遊び心で誰でもプレーできます。一緒に爽やかな汗をかきましょう。

**活動日** 毎月第2・第4水曜日 20:00~21:00

**会場** 輪之内体育センター

**参加費** 無料 **担当** 吉田知恵子 **対象** どなたでも