

## スポーツ教室のご案内

お問い合わせは、直接スポーツセンターへ

大内スポーツセンター TEL 0879-24-1810

### ストレッチコンディショニング教室

**日 時** 12月3・10・17日  
毎週月曜日 16:00～17:00  
**場 所** とらまる てぶくろ体育館  
**定 員** 10名 ※最低人数3名  
**対 象** 成人  
**参加料** 1,500円(保険料込み)  
**講 師** 赤沢 直樹(財団職員)



### ミニバスケットボール教室

**日 時** 12月3・10・17日  
毎週月曜日 19:30～21:00  
**場 所** とらまる てぶくろ体育館  
**定 員** 12名 ※最低人数4名  
**対 象** 小学生以上  
**参加料** 1,500円(保険料込み)  
**講 師** 赤沢 直樹(財団職員)



### 健康運動教室

**日 時** 12月4・11・18・25日  
毎週火曜日 10:00～11:00  
**場 所** とらまる てぶくろ体育館  
**定 員** 10名 ※最低人数3名  
**対 象** 成人  
**参加料** 2,000円(保険料込み)  
**講 師** 渡邊 さやか(財団職員)



### とらまる公園テニスクラブ

**日 時** 12月6・13・20・27日  
毎週木曜日 20:00～22:00  
**場 所** とらまる公園テニスコート  
**定 員** 8名 ※最低人数4名  
**対 象** 成人 初級  
**参加料** 2,400円(保険料込み)  
**講 師** 長尾 正二(財団職員)



### フェンシング教室

**日 時** 12月7・14・21・28日  
毎週金曜日 18:00～20:00  
**場 所** とらまる てぶくろ体育館  
**定 員** 10名 ※最低人数4名  
**対 象** 小・中学生  
**参加料** 2,000円(保険料込み)  
**講 師** 大前 賢典(財団職員)



### とらまる公園テニスクラブ交流会

**日 時** 12月2日  
日曜日 13:00～16:00  
**場 所** とらまる公園テニスコート 3面  
**定 員** 24名 ※最低人数4名  
**対 象** 小学生以上  
**参加料** 500円(保険料込み)



本スポーツ財団は、「東かがわ市の体育施設の管理運営を通して、市民や市内で働く勤労者の皆さまの健康、体力づくりをお手伝いしています。また、スポーツ事業を実施して、福祉の増進と健康で住みよいまちづくりを行う」ことを基本理念としている公益法人です。  
指定管理者として施設の安全、環境美化に努め、市民の健康増進及び体力づくりに貢献するスポーツ教室の開催や、健康で住みよいまちづくりを実現していきます。

## 幼児水慣れ教室

- 日時** 第1回 12月7日(金)  
第2回 12月14日(金)  
16:00～16:30
- 場所** 引田温水プール
- 定員** 各6名
- 対象** 満3歳から6歳までの幼児  
本科20級～16級程度
- 参加料** 500円/回



初めて参加される場合は、  
事前に参加申込書とスポーツ  
安全保険の加入が必要です。

**スポーツ安全保険料**  
中学生以下800円  
高校生以上から65歳未満1,850円  
65歳以上1,200円  
体験1回500円

今年もあとなわすか...

## パークゴルフスポーツ財団 打ち納め交流大会

- 日時** 12月28日 金曜日  
12:30 受付開始
- 場所** 引田パークゴルフ場
- 定員** なし
- 対象** オープン
- 参加料** 500円
- 申込** 12月17日(月)までに、所定の受付  
用紙にご記入いただき、お申込み  
ください。



一般財団法人東かがわ市スポーツ財団の  
ホームページを更新しました。  
トレーニングルーム案内や器具の使用方  
法など更新しました。ぜひご覧ください。

### トレーニングルーム案内について

#### 運動メリット

脳の活性化と向上  
認知症の予防効果  
血行促進により肩こりや冷え性改善など

とらまる公園体育館、白鳥中央公園体育館トレーニングルームでお悩みを  
解決してみませんか？

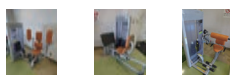
マシントレーニングとは、  
マシンには組み込まれた動作が決められており、自分のペースで動作を繰り返してトレーニングで  
きます。

#### マシントレーニングのメリット

安全性が高い、高度なトレーニング  
初心者の方でも効果的にトレーニングできる  
動作が決められている

【安全性が高い】  
自重やマシーンの重さで、適切な負荷がかかるので、怪我のリスクは低い。

【初心者の方でも効果的にトレーニングできる】  
マシントレーニングは、動作の軌道が一定になるため、正しいフォームも簡単によく習  
得することができます。



健康への第一歩を踏み出そう！ぜひとらまる公園・白鳥中央公園で気軽に運動してみませんか？  
運動を始めるなら、とらまる公園体育館・白鳥中央公園トレーニングルームで！！



## スポーツフェスタ 2018

10月8日(体育の日)に、本スポーツ財団主催  
のスポーツイベント「スポーツフェスタ2018」を  
開催しました。たくさんの参加者が、各スポーツ  
センターでの競技大会やスポーツ体験で楽しく  
心地よい汗を流しました。

今後も、より多くの方々に楽しんでいただ  
ける企画を提供してまいります。



## とらまる公園キャンプ場 休場のお知らせ

平成30年11月1日(木)～平成31年1月  
31日(木)までの間、キャンプ場改修工事  
のため、ご利用できません。大変ご迷惑  
をおかけしますが、ご了承くださいます  
ようお願い申し上げます。

※工事期間は、天候等により日程が変更となる場合  
があります。

## 年末年始休館日のお知らせ

各スポーツセンターは、  
12月29日から1月3日まで  
(温水プールは12月28日から1月4日まで)  
年末年始休館日となっております。

トレーニングルーム定期券、温水プール継続券を  
お持ちの方も、この期間は利用できません。

