総合体育館自主事業

〈筆ペンで書初め〉
新たな年の始まりに健康や運動などについての抱負を、文字やイラストで自由に書いてみませんか。
日程 1月4日(日)～17日(土)
会場 総合体育館
＊書いた文字などは、1月4日(日)～31日(土)の間、掲示します。
＊上履きを持ち、直接、会場に来てください。

〈きたひろげんき体操教室～疲れにくい身体づくり〉
対象 立って運動ができる方
日時 1月8日～3月の各木曜 10時～11時20分（月4回）
会場 総合体育館
講師 シンコースポーツ北海道㈱所属健康運動指導士
定員 先着20人
参加料 月額3千円（保険料を含む）
持ち物 室内用運動靴・タオル
＊申し込みが必要です。

〈歩くスキー体験会〉
基本的な歩き方を練習し、冬のレクリエーションの森を散策します。
対象 高校生以上
＊小・中学生も同伴で参加できます。
日時
●水曜クラス＝1月21日・28日 10時～11時30分
●土曜クラス＝1月31日、2月7日 13時30分～15時
いずれも全2回
集合場所 総合体育館
講師 シンコースポーツ北海道㈱所属インストラクター
定員 各クラス先着10人
参加料 全2回千円（保険料を含む）
持ち物 歩くスキー用具一式（無料貸し出しあり）
申込期限 各クラス初日の3日前

〈歩く・伸ばす・動かす 身体づくり教室〉
対象 市内にお住まいの60歳以上
日時 2月3日～24日の各火曜 13時30分～15時30分（全4回）
会場 総合体育館
定員 先着15人
参加料 全4回1600円（保険料を含む）
持ち物 室内用運動靴・長めのタオル（ストレッチ用）
申込期限 1月31日

〈共通事項〉
問合せ 指 シンコースポーツ北海道㈱（総合体育館内・☎372～0808）

介護と上手につきあう講座
離れて暮らす家族のための遠方介護 × 見守り機器活用術

1月30日(金) 16時～17時30分
市役所5階委員会室

ＩＴを活用した高齢者の見守りや生活サポートについて、具体的なＩＴ製品活用法・導入方法などを話します。
講師 見守りテックコーディネーター 和田亜希子さん
定員 先着40人

申込み 福祉総合相談室（内線2156）

スポーツ協会事業

〈北広島ソフトテニス連盟 第45回北広島市民インドアソフトテニス大会〉
日時 1月18日(日) 9時から（受け付けは8時30分から）
会場 総合体育館
種目 一般・シニア（45歳以上）・中学生男女
参加料 大人500円、中学生300円
申込み 1月12日までにファクスで北広島ソフトテニス連盟・後藤（ごとう）（FAX 375～2166）

みんなのスポ活ケガゼロ塾
～怪我（けが）をしにくい身体づくり～

2月15日(日) 13時～15時 **先着100人**
総合体育館

けがをしない体づくりや予防方法を、男子プロバレーボールチームの北海道イエロースターズの選手やスタッフから学びませんか。
対象 市内にお住まいか通勤・通学している小学生以上、市内のスポーツ団体の指導者や選手・保護者
内容 けがをしない体づくりや、けがから復帰するまでの体づくり、テーピングの方法など
申込方法 1月5日～25日に市ホームページか二次元コードから申し込み

池田颯太さん

澤口将太郎さん

泉俊輔さん（アスレチックトレーナー）

問合せ スポーツ振興課（内線4632）

Fビレッジ ウォーキング

1月8日(木)・9日(金)・14日(水)
9時45分～10時30分
エスコンフィールドHOKKAIDO
＊受け付けは9時30分から、コカ・コーラゲート内で行います。

市と㈱ファイターズ スポーツ＆エンターテイメントとの連携事業の一環として、ウオーキングイベントを開催します。
参加した回数に応じて、プレゼントがあります。体を動かして、冬の健康づくりをしてみませんか。

球場内のさまざまな場所を歩きます。当日のコース発表をお楽しみに。

問合せ
ボールパーク連携推進課（内線4623）