

●スポーツ教室・行事

開催月日	曜日	スポーツ教室・行事	参加費	内 容
4月13日	土	第12回 ウォークinすかがわ～桜～		釈迦堂川沿いの桜を眺めながら、健康の維持増進のためのウォーキング
5～9月 (全5～15回)	平日・土	ボディメイククラス(前期)		減量や筋力向上のための有酸素運動を月1～3回のコースから選択
6月6日 ～10月24日 (全17回)	木	須賀川スポーツカレッジ	有	60歳以上の人を対象に、健康の保持増進のための運動習慣の形成を目指し、各種ニュースポーツなどを実践
6月16日	日	夏山登山(初級)		ゆっくりゆったり登る初級者向けの登山
7月24日	水	夏山登山(中級)		夏の山々の大自然に触れる登山
7～8月 (全4回程度)	土・日	牡丹台プールプレイデー	無	牡丹台プールで水に親しむ楽しい運動・イベント
8、9月 (各月1回)	日	キッズスポーツクラス		幼児(未就学児)を対象に、体操やレクリエーションなどの体を動かす教室
9～2月	未定	地区スポーツレクリエーション教室	有	市内各地区ごとの、ニュースポーツを中心としたいろいろな教室
10月20日	日	第37回 円谷幸吉メモリアルマラソン大会		円谷幸吉選手の偉業をたたえるマラソン大会(日本陸連公認ハーフ・10kmなど)
11～3月 (全5～15回)	平日・土	ボディメイククラス(後期)		減量や筋力向上のための有酸素運動を月1～3回のコースから選択
11月20日	水	シニアスポーツ交流親善会	無	市内シニアスポーツ団体間のスポーツを通じた親善会
2020年 2月23日	日	第10回 スポレクフェスタ in アリーナ		アスリートとの交流やニュースポーツ体験、スポーツゲームなど、子どもからお年寄りまで楽しめるイベント
通 年	土	アリーナランニングクラブ ※5月スタート		毎月1回の練習会での交流を通じて、スポーツクラブ化を目指す
	平日・土・日	アリーナ60分プログラム	有	毎月1回、1時間の運動教室
		トレーニングマシン入門教室		毎月3～4回開催。トレーニングルームを利用する前に必ず受講が必要で、15歳以上(中学生を除く)が対象

※内容は変更になることがあります。

参加者募集！

アリーナランニングクラブ

日時 5月11日(土)スタート。以降、毎月第2土曜日 午前9時～11時

会場 並木町運動場

内容 月に1度正しいフォームや練習法などを学びスポーツクラブ化を目指す

対象 中学生～一般

定員 30人程度

年会費 ●一般(高校生以上) 3,000円

●中学生 2,000円

申込期間 4月14日(日)～常時

ボディメイククラス(前期)

期間 5月11日(土)～9月14日(土)

会場 コースにより異なります

内容 有酸素運動と筋力トレーニング

対象 市内在住または在勤の18歳以上の人(高校生を除く)

定員 各コース20人程度

参加費 ●月1回コース500円 ●月2回

コース1,000円 ●月3回コース1,500円

申込期間 4月14日(日)～5月6日(月)

アリーナ60分プログラム(5月)

日時 5月29日(水) 午後7時30分～8時30分

会場 須賀川アリーナ

内容 体幹トレーニング

講師 岡本優紀さん

対象 市内在住または在勤の15歳以上の人(中学生を除く)

定員 30人

参加費 200円

申込期間 4月10日(水)～5月22日(水)

2019年度スポーツ振興事業
運動で心と体を
リフレッシュ！(公財)市スポーツ振興協会
(須賀川アリーナ内) ☎(76)8111

市スポーツ振興協会では、皆さんの健康増進や運動継続のきっかけ作りのため、スポーツ振興事業を行っています。

適度な運動は、生活習慣病の予防や心のリフレッシュにもなります。みんなで参加しましょう。

プレミアムフライデー
須賀川アリーナ(メインアリーナ・サブアリーナ)の個人使用料が半額になります。

開催日 毎月最終金曜日
※貸切予約が入っているときは使用できません。

その他 用具の貸し出しなどは、事前にご相談ください。



スポレクフェスタinアリーナ(2月24日)



鳥の声や風の音を聞きながらのキャンプ

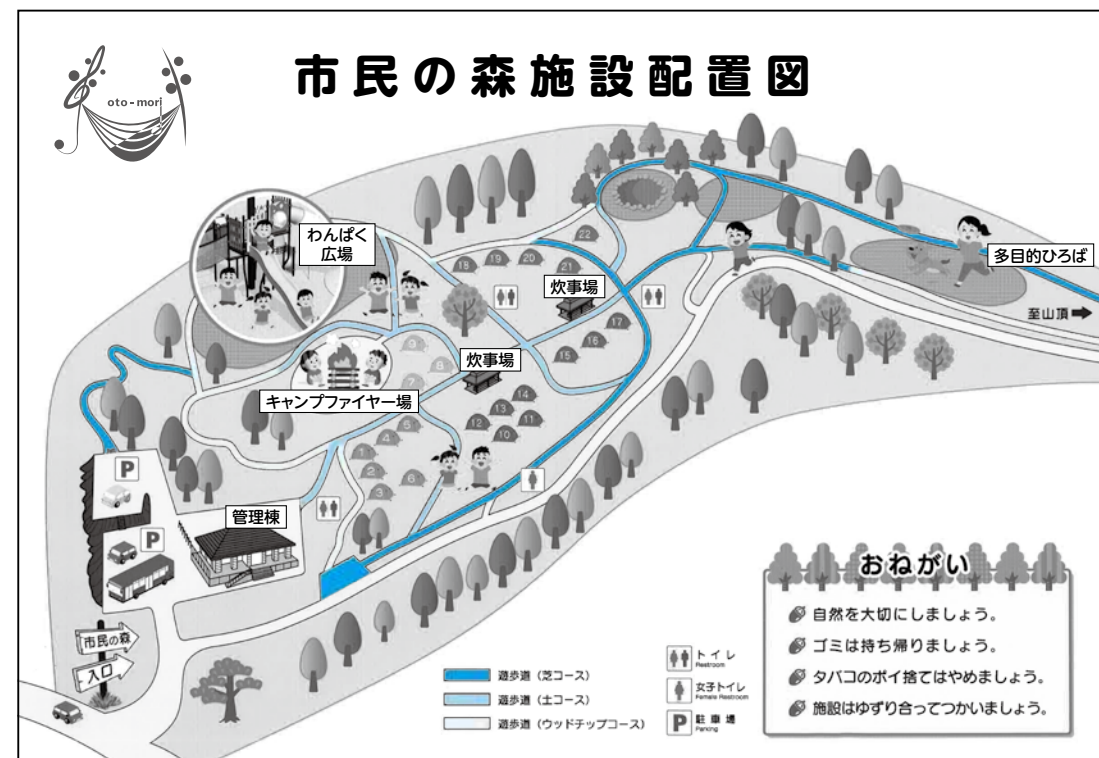
市民の森で
自然を満喫

生涯学習スポーツ課 ☎(88)9171

「宇津峰」の中腹に広がる「市民の森」が、4月29日(月)から利用開始となります。キャンプ場をはじめ、クロスカントリーコース、シャワー室などがあり、子どもから大人まで快適に自然を満喫できる空間です。ご家族や友人をお誘いの上、ご利用ください。

主な施設

▼遊具 低・高学年用各1基
▼クロスカントリーコース(芝・土・ウッドチップ)
●外周コース(1000メートル) ●おためしコース(600メートル)
▼キャンプサイト(1区画当たり) ●日帰り 300円
●1泊 600円
▼多目的ひろば(人工芝) 700平方メートル
▼管理棟 ●水洗トイレ(多目的トイレ有り) ●温水シャワー(1回100円)
使用期間 4月29日(月)～11月10日(日)
問い合わせ NPO法人はばたけ21夢飛行(指定管理者) ☎(79)2187 FAX(94)7710 Eメール yumehikou@joy.ocn.ne.jp



キャンプやレクリエーション、クロスカントリーなど、思いっきり自然を満喫しよう！



元気に遊べるわんぱく広場



多目的ひろばにヤギもいます

環境コラム

ちょいっとエコな話⑨

住宅用再生可能エネルギー等システム設置補助事業のお知らせ



市では、市内に自らが所有し居住する住宅へ、次の再生可能エネルギー等システムを設置した人に、補助金を交付しています。

太陽光発電システム 1キロワット当たり2万円(最大8万円まで)

ホームエネルギーマネジメントシステム(HEMS) 一律1万円

蓄電池システム 1キロワット当たり1万円(最大4万円まで)

地中熱利用システム 1キロワット当たり2万円(最大10万円まで)

事業の詳細や申請書類などは、市ホームページをご覧ください。

須賀川市再生補助金 検索
環境課 ☎(88)9130