

●平成29年度スポーツ教室・行事

開催月日	曜日	スポーツ教室・行事	参加費	事業内容
4月15日	土	第10回 ウォークinすかがわ～桜～	有	釈迦堂川沿いの桜を眺めながら、健康の保持増進のためのウォーキングを行います。
5～8月 (月1回 全4回)	土	ランニングクラス(初級)	有	正しいランニングフォームや練習方法の習得などを、初心者から中級者向けの内容で行います。
6月8日 ～10月26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て、各種ニュースポーツなどを実践します。
7、9、11月、 H30.1月 (各月1回)	日	キッズスポーツクラス	有	幼児(未就学児)を対象に、親子体操や運動の基礎を学ぶなどの体を動かす教室を行います。
7月下旬 ～8月上旬	平日	夏山トレッキング	有	夏の山々の大自然に触れながら、登山を行います。
7、8月(全2回)	土、日	牡丹台プールフェスタ 2017	無	牡丹台プールで水に親しむイベントを行います。
8月	平日	スポーツ施設見学ツアー	有	先進的な体育施設やオリンピック関連施設の見学会を行います(東京方面予定)。
9月～H30.2月	各地区毎	地区スポーツレクリエーション教室	有	市内各地区で、ニュースポーツを中心としたいろいろな教室を行います。
10月15日	日	第35回 円谷幸吉メモリアルマラソン大会	有	円谷幸吉選手の偉業をたたえるマラソン大会です(日本陸連公認ハーフ・10kmなど)。
10月～12月 (週1回 全8回)	平日	ボディメイククラス	有	2か月での減量や筋力向上を目標に、有酸素運動と筋トレを実施します。
11月	平日	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です。
11月中旬	日	プロスポーツ交流事業 (福島ホープス野球教室)	有	小学生から中学生を対象に、福島ホープスによる野球教室を実施します。
12月～H30.2月 (週1回 全12回)	土	ランニングクラス(上級)	有	競技力向上を目指し、ランニング中級者から上級者向けの内容で行います。
H30.3月	日	第8回 スポレクフェスタ in アリーナ	無	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を開催します。

スポーツで 心と体をリフレッシュ

平成29年度スポーツ振興事業の紹介

(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、市民の健康増進や運動継続のきっかけづくりのため、スポーツ振興事業を行っています。今年度のスポーツ振興事業は、左の表のとおりです。市スポーツ振興協会ホームページでもご覧いただけます。

参加者募集中! 須賀川アリーナ ☎(76)8111

ランニングクラス(初級)

- ▶内容 上の表を参照
- ▶期間 5月20日、6月17日、7月22日、8月19日(土曜日、全4回)
- ▶時間 午前9時～11時
- ▶会場 並木運動場
- ▶対象 小学4年生～一般
- ▶定員 40人(定員になり次第締め切り)
- ▶参加費 500円
- ▶申込期間 4月11日(火)～5月16日(火)



※詳しくは開催ちらしや市スポーツ振興協会ホームページをご覧ください。

アリーナ60分プログラム(5月)

- ▶内容 60分のコアトレーニング
- ▶講師 大河原里美さん
- ▶期日 ●午前の部 5月9日(火) 午前10時30分～11時30分 ●午後の部 5月30日(火) 午後7時30分～8時30分
- ▶会場 中央体育館
- ▶対象 市内在住または在勤の15歳以上の人(中学生は除く)
- ▶定員 各回50人
- ▶参加費 1回200円
- ▶申込期間 4月11日(火)から各開催日1週間前まで
- ▶申込方法 須賀川アリーナで所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えてお申し込みください。電話での予約も受け付けます。

トレーニングマシン入門教室
須賀川アリーナでは、トレーニングルームを有料で使用できます(使用許可証が必要)。許可証をお持ちでない人は、入門教室を受講してください。
開催日 毎月3～4回(期日は須賀川アリーナにお問い合わせください)
場所 須賀川アリーナ

対象者 15歳以上(中学生は除く)
定員 各回25人(申し込み順)
受講料 200円
その他 事前の申し込みが重要です。須賀川アリーナ窓口にお申し込みください。
※使用許可証は受講後に発行します。
須賀川市スポーツ振興協会 検索

自然を満喫! 市民の森がリニューアル

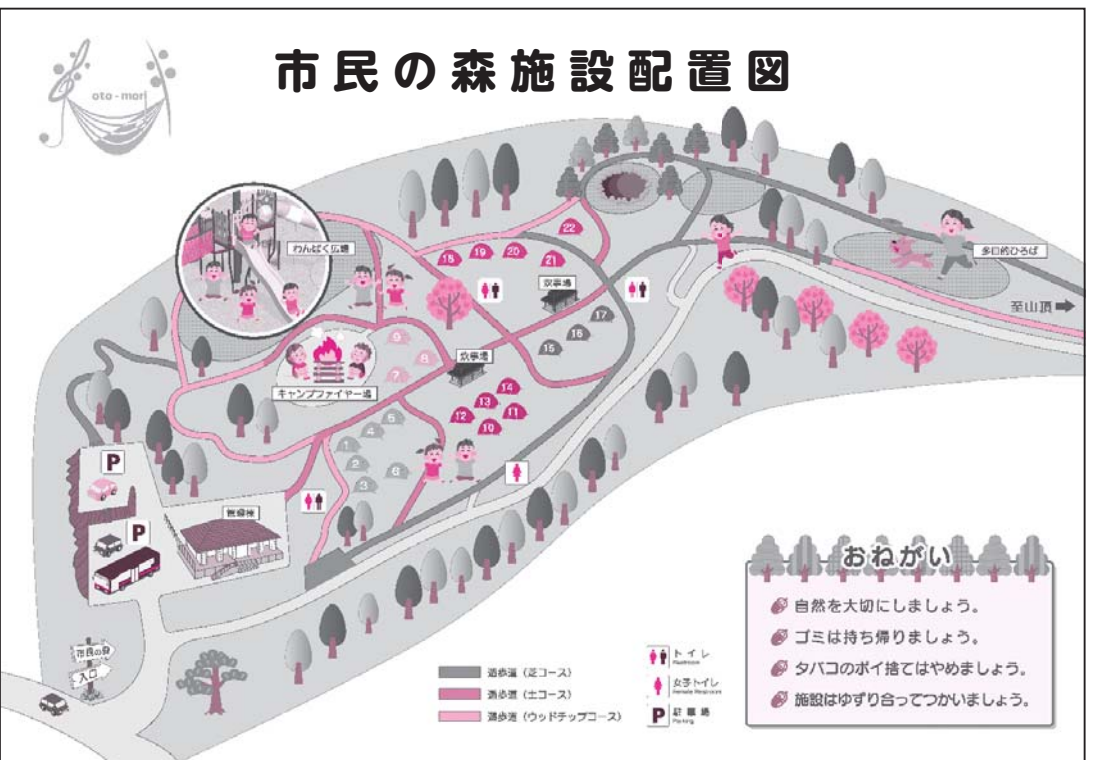
生涯学習スポーツ課(卸町仮庁舎) ☎(88)9171

国指定史跡「宇津峰」の中腹に広がり、森の中のキャンプ場として市民の皆さんに親しまれてきた「市民の森」。国の「子ども元氣復活交付金」などを活用し、より快適な空間に

生まれ変わりました。使用開始は4月29日(土)から。当日は、宇津峰山開きも行われます(31ページ参照)。ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ご利用ください。
リニューアル内容
▼遊具を設置 低学年・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)を整備 ●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区画当たりの面積を拡大(24区画)
▼多目的広場(人工芝、700平方メートル)を整備
▼管理棟を改修 ●水洗トイレ化(多目的トイレ) ●温水シャワーを設置(1回100円)
▼その他 ●炊事棟の屋根を改修 ●ソーラー外灯を設置など

使用期間 4月29日(土)～11月10日(金)

問い合わせ 特定非営利活動法人はばたけ21夢飛行(指定管理者) ☎(79)2187 F AX(94)7710 Eメール yunehikou@joy.ocn.ne.jp



管理棟内のシャワー室



管理棟内の多目的トイレ

リニューアルした市民の森で思いっきり遊びましょう



キャンプサイトが広くなりました



炊事棟の隣には新しいテーブルとベンチも



再生可能エネルギーを利用するソーラー外灯