



始めよう！！ スポーツで体を動かし 健康と幸せな生活を！

チャレンジスポーツ教室

参加者
募集！！

NPO法人ふらのスポーツ協会では、市民の皆様がスポーツ・体力づくりを始めるきっかけづくりのお手伝いとしてチャレンジスポーツ教室を実施します。**初心者・未経験者大歓迎！**皆様のご参加をお待ちしています。

～ 参加申込の留意事項 ～

申込電話番号 **23-9666**

○参加申込は・・・

各教室の申込締切日までにふらのスポーツ協会（富良野スポーツセンター内）へ、電話または窓口で申し込み下さい。

○体力テスト・体験講習会・各教室の**参加料は無料**です。

○参加にあたっては**運動のできる服装**（ジャージ等）で、**タオル・飲料水を持参**して下さい。

○体験教室での事故・ケガは、主催者において一切の責任を負いませんので、参加者において傷害保険等への加入をお勧めします。

○体力テスト・体験教室は、『ふらの健康ポイント事業』のポイント付与対象事業です。

～ 大人のための体力テスト ～

申込締切：**11月14日（金）** 定員：**30名**

文部科学省新体力テストを実施。体力テストを通じて自分の体力の実態を知り、体力づくりと健康の維持について関心を深め、日常生活の中で自分に適した運動・スポーツを正しく実践しましょう。

体力テスト終了後には、理学療法士による運動アドバイスを受けることができます。

日 時：**11/24（月・振休）**

場 所：富良野スポーツセンター

対 象：20歳～79歳までの健康な市民

持 ち 物：運動靴、筆記用具

協 力：富良野協会病院リハビリテーションセンター

富良野市スポーツ推進委員会

実施団体：ふらのスポーツ協会

～ 軽体操教室 ～

申込締切：**10月16日（木）** 定員：**10名**

軽い体操やストレッチによるリラクゼーション体験で体のケアをしませんか

日 時：**10/24、31 11/7、14 毎週金曜日**

全4回 13：00～14：00

場 所：富良野スポーツセンター サブアリーナ

持 ち 物：ヨガマット又は大判バスタオル、運動靴

講 師：アスレティックトレーナー 田口 あきほ 氏

実施団体：ふらのスポーツ協会

～ 剣道教室 ～

申込締切：**9月9日（火）** 定員：**10名**

剣道は、礼儀・集中力・忍耐力を育む日本の伝統武道。心と技を磨きませんか

日 時：**9/17（水）、19（金）、24（水）、26（金）10/1（水）**

全5回 19：00～20：30

場 所：富良野スポーツセンター サブアリーナ

持 ち 物：運動しやすい服装（竹刀等は用意します）

内 容：①剣道の所作、礼法、着装 ②竹刀の操作

（刃筋、手の内、冴え、鎧の使い方）

③素振り（面、小手、胴）

実施団体：富良野剣道連盟

～ 弓道教室 ～

申込締切：**9月12日（金）** 定員：**10名（高校生以上）**

弓道は、心を整え姿勢を正し、的を射ることで自己と向き合う日本の伝統武道。老若男女問わず楽しむことができます

日 時：**9/20、27 10/4、11、18 毎週土曜日**

全5回 13：00～15：00

場 所：富良野スポーツセンター 弓道場

持 ち 物：動きやすい服装。弓具はお貸しします。

内 容：矢と弓に触れて日本の伝統である弓道を体験

実施団体：富良野弓道会

～ ボッチャ教室 ～

申込締切：**10月16日（木）** 定員：**5名**

ボッチャはパラリンピックの正式競技で、老若男女誰でも気軽に楽しめます

日 時：**10/24（金） 11/28（金）**

全2回 13：30～15：30

場 所：富良野スポーツセンター

持 ち 物：動きやすい服装、運動靴

内 容：ボッチャの基礎からゲームの実践

実施団体：あかつきボッチャクラブ

～ ミニテニス教室 ～

申込締切：10月9日(木) 定員：5名

初めての方も楽しみながらできる軽スポーツです

日 時：10/17(金)、22(水)、24(金)、29(水)
全4回 10:00～12:00
場 所：富良野スポーツセンター

持 ち 物：ラケット(無料貸し出しもあります)、運動靴
内 容：ミニテニスの基礎からゲームの実践
実施団体：ミニテニスクラブ

～ 卓球教室 ～

申込締切：10月9日(木) 定員：10名

卓球は、年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。仲間とともに汗を流す爽快な時間を過ごしませんか

日 時：10/17(金)、21(火)、24(金)、28(火)、31(金)
全5回 10:00～12:00
場 所：富良野スポーツセンター 卓球室

持 ち 物：ラケット(無料貸し出しもあります)、運動靴
内 容：卓球の基礎からゲームの実践
実施団体：富良野たんぽぽ卓球クラブ

～ フロアカーリング教室 ～

フロアカーリングは、誰でも永く続けられる競技です。
勝敗にこだわらず楽しんでみませんか

① 10/6(月)、20(月) 11/10(月)、17(月)
全4回 10:00～12:00
実施団体：西地区フロアカーリング同好会

② 10/29 11/5、12、19、26 毎週水曜日
全5回 13:00～16:00
実施団体：東部フロアカーリングクラブ

申込締切：9月26日(金) 定員：4名

申込締切：10月21日(火) 定員：5名

内 容：フロアカーリングの基礎からゲームの実践まで
持 ち 物：運動靴、手袋(ある方)

～ ソフトエアロビ教室 ～

申込締切：9月29日(月) 定員：4名

高齢者も参加しやすい軽いストレッチ系のソフトエアロビ(有酸素運動)を体験しませんか

日 時：10/7、14、21、28 毎週火曜日
全4回 10:00～11:15
場 所：富良野スポーツセンター サブアリーナ

持 ち 物：ヨガマット又は大判バスタオル、運動靴、タオル
そ の 他：講師 布施 明美氏
実施団体：ソフトエアロビ(健康体操)サークル

～ フォークダンス教室 ～

申込締切：10月15日(水) 定員：10名

笑顔とリズムがつながる場所。楽しく踊って運動不足解消!

日 時：10/23、30 毎週木曜日
全2回 13:00～14:00
場 所：富良野スポーツセンター サブアリーナ
持 ち 物：運動靴

曲 名：ロケット・ツー・ザ・サン、ウルドグウチャ
ペシャラヤカドリール
実施団体：富良野FD木曜会

～ リズムダンス・フォークダンス教室 ～

申込締切：11月4日(火) 定員：3名

体験教室の後は、希望により自由参加で1時間見学できます

日 時：11/12、26 毎週水曜日
全2回 13:30～14:30
場 所：富良野スポーツセンター サブアリーナ
持 ち 物：ダンスシューズか運動靴

内 容：ラインダンス、ミキサー、BOX マンポー
曲 名：アンアンマリア、ビリーヴ、お久しぶりね 他
実施団体：虹色サークル

～ ぷらのスポーツ縁日 ～

ゲストにオリンピックが!! 鈴木 靖さん・寺田 明日香さん

ちょっと気になるあの種目も、やったことないあの種目も、会場まるごと楽しめる 12 種類のいろいろなスポーツにチャレンジしよう! ミニ縁日やキッチンカーもあるよ!

日 時：10/12(日) 9:00受付開始
15:05終了予定

場 所：富良野スポーツセンター

対 象：年長～小学6年生

参 加 料：1人300円(保険料として当日徴収)

持 ち 物：運動靴、動きやすい服装、飲み物
申 込 方 法：QRコードより10/3(金)までに
お申し込みください。

企画責任者：ぷらのスポーツ縁日実行委員会



～ 健幸アンバサダー交流事業 講演会 ～

講 師：鈴木 靖氏【スピードスケートで数々の国際大会、サラエボオリンピックに出場】

会 場：富良野文化会館 1階 会議室

日 時：①10/11(土) 14:00～

「一生歩ける体をつくる! 今日から始める健幸習慣」

②10/11(土) 18:00～

「勝利より大切なこと：スポーツを通じた人間形成」

※詳細は富良野
市広報9月号
をご覧ください

申込み・問い合わせ先

NPO 法人ぷらのスポーツ協会

富良野市桂木町5番10号

富良野スポーツセンター内

TEL: 23-9666 FAX: 56-7644

E-mail: f1945ti@furano.ne.jp