



始めよう!! スポーツで体を動かし 健康と幸せな生活を!

参加者募集!

# チャレンジスポーツ教室

NPO 法人ふらのスポーツ協会では、気軽にスポーツ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おります!!

## 参加申込みの留意事項

○参加申込みは……

申込締切日までにふらのスポーツ協会(ふらのスポーツセンター内)へ電話でお申し込み下さい。電話 **23-9666**

○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の加入をお勧めします。

○体験教室は、「**ふらの健幸ポイント事業**」のポイントと付与対象事業です。

## 軽体操教室

☆軽い体操やストレッチによるリラクゼーション体操で体のケアをしませんか

日時 **10/18、25 11/1、8 毎週金曜日**  
全4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 ヨガマット又は大判バスタオル  
フェイスタオル、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】

申込締切  
10/11(金)

定員  
10名

## エアロビクス教室

☆高齢者も参加しやすい、(軽いストレッチ系の有酸素運動)ソフトエアロビで健康づくりをしませんか

日時 **10/1、8、15、22、29 毎週火曜日**  
全5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

【実施団体：ソフトエアロビ(健康体操)サークル】

申込締切  
9/24(火)

定員  
4名

## フォークダンス教室

☆世界のフォークダンスを楽しく踊って運動不足、ストレス解消!

日時 **9/19、26 10/3、10 毎週木曜日**  
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

曲名 ホラチャデラ、炭坑節、ウルドグウチャ  
パシヨラヤカドリール

持ち物 ダンスシューズか運動靴

その他 1日だけの参加も可能

【実施団体：富良野FD木曜会】

申込締切  
9/13(金)

定員  
10名

## リズムダンス・フォークダンス教室

☆リズムダンス・フォークダンスを楽しみませんか

日時 **11/13、20 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

曲名 マンマンマリア、ピリーヴ、  
お久しぶりね他

持ち物 ダンスシューズか運動靴

【実施団体：虹色サークル】

申込締切  
11/6(水)

定員  
10名

## 弓道教室

☆弓と矢に触れ弓道を体験しませんか

日時 **夜の部 9/17、24 10/1、8、15**  
毎週火曜日全5回 **19:00~21:00**  
**昼の部 9/21、28 10/5、12、19**  
毎週土曜日全5回 **14:00~16:00**

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

その他 対象は高校生以上です

申込み時に昼の部か夜の部を  
お知らせください

申込締切  
9/10(火)

定員  
5名

【実施団体：富良野弓道会】

## ソフトテニス教室

☆屋外でソフトテニスの基礎を習ってみませんか

日時 **9/7、28 10/26 土曜日**  
全3回 **10:00~12:00**

場所 富良野スポーツセンター 市営テニスコート(屋外)

内容 ソフトテニスの基礎からミニゲームまで指導します

持ち物 ラケット(無料貸し出しもあります)

運動靴

その他 雨天時は中止

申込締切  
9/2(月)

定員  
10名

【実施団体：富良野ソフトテニス連盟】

申込み・問い合わせ先  
NPO 法人**ふらのスポーツ協会**  
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