

令和6年度 スポーツ教室の紹介

「町民の健康の維持・増進、生活習慣病予防・改善」を目的とし、次年度もスポーツ教室を開催します。



©かぶきん

パンチ&キック エクササイズ

参加料
300円/回

毎月第3火曜 18時～19時
場 所:セパーム 2階ホール
講 師:浅利 ゆみ 氏

筋トレ効果★★★★ 燃焼度★★★★

KOSAKA 90min GYM

(奇数月に1回)13時30分～15時

場 所:セパーム 2階ホール
講 師:トレーニングピットひない
小畑 隆彦氏

参加料
300円/回

筋トレ効果★★★★ ストレッチ効果★★★★

ヨガ教室

参加料
300円/回

毎週水曜 18時～19時
場 所:セパーム 2階ホール
講 師:佐藤 奈津子氏

リラックス度★★★★ ストレッチ効果★★★★ ストレッチ効果★★★★ 燃焼度★★★★

アクアビクス教室

(7～8月)毎週金曜日 18時～19時

場 所:町営屋内温水プール
講 師:浅利 ゆみ 氏

参加料
300円/回
(プール利用料金含む)

★は担当者の主観です。

第25回小坂町ユニカール大会

2月4日、セパームのアリーナを会場に小坂町ユニカール大会が4年ぶりに開催され、町内から18チーム54人が参加し、熱投が繰り広げられました。

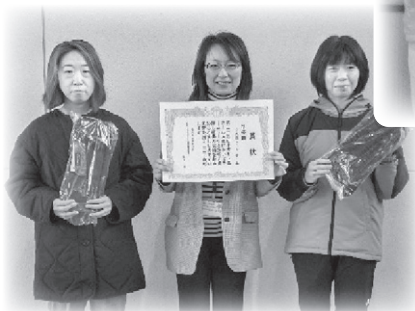
ユニカールはシンプルなルールで年齢等を問わず楽しめるニュースポーツ。中学生からベテランまで、どのチームも1投ごとに知恵を出し合い、和気あいあいとした雰囲気を楽しんでいました。

初出場のチームがスーパーショットでベテランに逆転勝ちするなど、選手だけでなく周りの応援にも力が入る白熱した試合も多く、見応えのある大会となりました。大会の結果は次のとおりです。



準優勝

公民館ガールズ



**エンジョイ賞
(第3位)**

消防三分団きやんでいーず



優勝

上川原Bチーム

■お問い合わせ先 教育委員会学習振興班 (TEL29-2069)