

PICK UP

公益社団法人小松市スポーツ協会
70周年記念事業講演会

テーマ

常にチャレンジ・
挑戦し続ける

市民の皆さんのスポーツ機運向上を目的として、講師にアルピニストの野口健さんを招き、チャレンジし続ける熱い気持ちを語っていただきます。

入場
無料

とき 12月2日

13時30分～15時

ところ 市民センター大ホール

問い合わせ

小松市スポーツ協会 ☎23・5961

写真提供：野口健事務所



【講師紹介】

25歳で当時の七大陸最高峰の世界最年少登頂記録を更新。現在は環境問題への取り組みなどの社会貢献活動を行っています。

スポーツ教室に参加してみよう

小松市スポーツ協会主催の教室に参加している皆さんに、その様子などを伺いました。

毎週火曜日9時30分から
義経アリーナ(末広体育館)で開催

▶ 末広健康教室



中 誠治さん
(大川町)



健康教室ではストレッチや体操をしながら徐々に体をほぐすため、無理のない範囲で全身の運動ができます。教室の仲間との会話も楽しみながら15年続けてきました。「継続は力なり」という言葉の通り、おかげさまで健康な毎日を過ごしています。

シェイプアップ
ボクシング教室

毎週金曜日19時30分から
市民センターで開催

仕事帰りに参加できるため、今年から通い始めました。教室では音楽に合わせたボクシング動作だけでなく、一人ひとりの体に合わせたトレーニング方法も指導してもらえます。気軽に楽しくシェイプアップできるのでうれしいです。



安田彩乃さん
(材木町)



何か始めたら・・・

市内では、ほかにもピラティスやエアロビクスなど、様々な教室を開催しています。こんなスポーツをやってみたくて、何から始めればいいのか分からないなど、困ったことがあれば気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 小松市スポーツ協会 ☎23・5961 スポーツ育成課 ☎24・8139



Enjoy Sports Life ♪



スポーツを始めよう

「健康や体型維持のために体を動かしたい」と思いながらも、日々の忙しさや機会がないために運動ができていないという人は多いのではないのでしょうか。スポーツには健康増進だけでなく、ストレス解消や仲間作り、目標や夢ができるなど、生活をより豊かにする力があります。

東京オリンピック・パラリンピックを約2年後に控え、全国的にスポーツへの関心が高まっています。

今回は、スポーツを始めるきっかけとなるようなイベントや各種教室を紹介します。



いろいろなスポーツにチャレンジ

2018

小松市スポーツフェスティバルinこまつドーム

子供からシニアまで誰でも気軽にたくさんの競技を体験できます。いろいろな種目に挑戦して、スタンプラリーで景品をゲットしよう。

参加無料

とき 11月17日 9時30分～12時

ところ こまつドーム

主な種目

ゆるスポーツランド、お楽しみゲームコーナー(金沢学院大学)、ペタンク、ガラッキー、タグラグビー教室、ゲートボール体験、少林寺拳法体験会、クイックオリエンテーリング、カポエイラ体験会、ソフトバレーボール、太極拳&カンフー、アーチェリー体験、ストリートハンドボール体験会、ストラックアウト卓球、カローリング体験会ほか

豆知識

ゆるスポーツとは？

老若男女、運動が得意な人・苦手な人、そして健常者・障がい者も、誰もが楽しむことができるスポーツ



▲金沢学院大学学生によるお楽しみゲームコーナー



▲ゆるスポーツ(くつしたまいれ)