

# スポーツで、 元気になる



## 親子でチャレンジ!

- 親子サッカー教室  
11月26日(土) 13:00-
- 親子幼児運動教室  
12月17日(土) 13:00-

## スポーツをもっと楽しむために。

- パークゴルフに生かす健康ストレッチ  
11月20日(日) 14:00-
- スポーツコーディネーション教室  
12月11日(日) 13:00-

## 大人のサッカー教室

- Over30 サッカー教室  
2月18日(土) 13:00-

## 自分のカラダ、知りたくない?

- コンディショニングチェック  
11月26日(土)、12月12日(月)、12月18日(日)  
1月29日(日)、2月8日(水)、3月7日(火)  
9:00-12:00 13:00-16:00

※すべて無料で参加できます

## 【開成水辺スポーツ公園で、はじめる】

スポーツをもっと楽しく、スポーツでもっと健康に。開成町は、自分らしい“元気づくり”を応援します。会場は、ぜんぶ「開成水辺スポーツ公園」。ご近所で、気軽に運動できるのが、開成町のいいところ。きもちのいい風に吹かれて、スポーツしませんか。

### 親子でチャレンジ！

#### ○親子サッカー教室

日 時： 11月26日(土) 13:00-14:30

場 所： ソフトボール場

対 象： 小学1～4年生の親子

定 員： 小1～2クラス 20組  
小3～4クラス 20組

持ち物： 運動のできる服装、飲み物、  
タオル、ボール

#### ○親子幼児運動教室

日 時： 12月17日(土) 13:00-14:00

場 所： サッカー場

対 象： 2～4歳児の親子

定 員： 20組

持ち物： 運動のできる服装、飲み物、タオル

### 大人のサッカー教室

#### ○over30 サッカー教室

日 時： 2月18日(土) 13:00-14:30

場 所： サッカー場

対 象： 30歳以上の方(初心者・未経験者OK)

定 員： 25名

持ち物： 運動のできる服装、飲み物、タオル

### 自分のカラダ、知りたくない？

#### ○コンディショニングチェック

「体組成計での測定」、「運動機能チェック」  
「運動機能改善のアドバイス」を受けられます。

日 時： 11月26日(土)、12月12日(月)、  
12月18日(日)、1月29日(日)、  
2月8日(水)、3月7日(火)  
9:00-12:00  
13:00-16:00 ※ひとりあたり30分

場 所： 研修室

対 象： 小学生以上(主婦、ご年配の方などどなたでも)

腰や膝など身体についての悩みから、  
競技力向上・運動能力向上などスポーツに関することまで、  
専門のトレーナーに1対1で相談できるよ。

“コンディショニング”とは、  
その人にとって最も輝ける活動状態にすること。  
最も力を発揮できるよう身体を整えること。  
それは、アスリートのみならず、子どもからお年寄りまで、すべての  
の人がやりたいことを存分にできる身体づくりの基本です。

### スポーツをもっと楽しむために。

#### ○パークゴルフに生かす健康ストレッチ

日 時： 11月20日(日) 14:00-15:00

場 所： 研修室

対 象： 健康な体づくりに興味がある方

定 員： 30名

持ち物： 運動のできる服装、飲み物、タオル

スポーツのための体づくり・ステップワークが大事!

#### ○スポーツコーディネーション教室

日 時： 12月11日(日) 13:00-14:30

場 所： ソフトボール場

対 象： 小学4～6年生

定 員： 20名

持ち物： 運動のできる服装、飲み物、タオル

#### 【申し込み方法】

①～④いずれかの方法でお申し込みください。

① 開成町総合型スポーツクラブのHPから  
<http://kaisei-ssc.net/>

② メール  
kaiseissc@gmail.com

③ 電話  
0465-83-1331  
(開成水辺スポーツ公園 ※木曜休園)

④ 開成水辺スポーツ公園窓口(※木曜休園)

○お申し込みの際は、次の内容をお伝えください。

(1) 希望する教室名

※コンディショニングチェックは、希望する日にちと時間も

(2) 氏名 (3) 年齢 (4) 住所 (5) 連絡先

※定員に達し次第締め切りとなります。

#### 問い合わせ

開成水辺スポーツ公園

電話： 0465-83-1331

mail: kaiseissc@gmail.com

