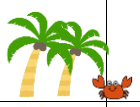
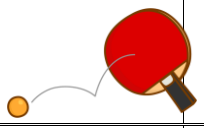
令和7年7月～9月　きたかみ健康福祉ポイントが付与されます

6/23訂正版
※塗りつぶし部分が変更です

夏期スポーツ教室

名　称	内　容	日　程
ヨガ （土・午前）	ヨガは呼吸を通して、心身がリラックスされストレス軽減の効果があります。また、血流が良くなり筋肉がほぐれることで肩こりや頭痛、冷え性の改善にもつながりますよ！「運動はしたいけど激しい運動は苦手…」という方にもオススメです♪ ※ヨガマット及びストレッチマットを貸出しします。 ［場　所］相去地区交流センター研修室　［対　象］18歳以上の方 ［参加料］5回2,500円　1回500円　［定　員］30名 ［講　師］昆野暁子さん 	平日お仕事の方にもオススメです！！ 7月26日 8月2,9,23,30日 土曜日　全5回 10:30～11:30
初めての エアロビクス （火,木・午前）	日差しが気になる夏こそ室内で動きませんか？音楽に合わせて楽しく体を動かし燃焼効果のある有酸素運動です♪1時間程度の運動なので初めての方でも気軽にご参加いただけます！ ［場　所］トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ［対　象］18歳以上の方 ［参加料］7回3,500円　1回500円　［定　員］各50名 ［講　師］火・髙橋裕貴子さん　木・相馬かおるさん 	7月1,8,15,29日 8月19日 9月2,30日 火曜日　全7回 10:30～11:30 7月17,24,31日 8月7,21日 9月4,18日 木曜日　全7回 10:30～11:30
いきいき シニア倶楽部 （水・午前）	ニュースポーツを中心に、脳トレや軽めの筋トレなども行います。普段、運動不足と感じている方も体力にあわせて行いますので無理なく運動をすることができますよ！楽しみながら体を動かしてリフレッシュしましょう★1回からでもぜひご参加ください♪ ［場　所］トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ［対　象］概ね60歳以上の運動したい方 ［参加料］8回3,200円　1回500円　［定　員］30名	7月2,9,16,23,30日 8月20日 9月10,17日 水曜日　全8回 10:00～12:00
エンジョイスポーツ　黒体教室　バドミントン ラージボール卓球 （木・午前）	バドミントンとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。（種目は当日決めていただきます。） ※7月3,10日は、前日または当日に熱中症警戒アラートがでた場合は中止とします。 ［場所］北上市民黒沢尻体育館　【7月3,10日】 トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ【7月17日】　［対象］18歳以上の方 ［参加料］1回500円　［定　員］40名 	7月3,10,17日 木曜日　全3回 10:00～12:00
エンジョイスポーツ　黒体教室　ショートテニス ラージボール卓球 （木・午前）	ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。（種目は当日決めていただきます。） ［場　所］トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ［対　象］18歳以上の方 ［参加料］3回1,200円　1回500円　［定　員］40名	7月24日 8月7,21日 木曜日　全3回 10:00～12:00
エンジョイスポーツ　黒体教室　ソフトバレーボール ラージボール卓球 （木・午前）	ソフトバレーボールとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。（種目は当日決めていただきます。） ［場　所］北上市民黒沢尻体育館　［対　象］18歳以上の方 ［参加料］4回1,600円　1回500円　［定　員］40名 	9月4,11,18,25日 木曜日　全4回 10:00～12:00
エンジョイスポーツ　総体教室 （金・午前）	ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。（種目は当日決めていただきます。） ［場　所］トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ［対　象］18歳以上の方 ［参加料］6回2,400円　1回500円　［定　員］30名	7月4日 8月8,22日 9月5,12,19日 金曜日　全6回 10:00～12:00

※令和6年3月1日より北上総合体育館の愛称がトヨタ紡織東北サンシャインアリーナになりました。

☆教室開催中の傷害事故などについては一切の責任を負いませんが、その場でできる応急処置をするほか別に加入する傷害保険で対応を行います。

☆チラシは当協会のフェイスブック、ホームページに掲載しております。
　また、各月の広報にも教室の情報を掲載いたします。

☆申込みは当協会まで来館、TEL又は開催日に直接開催場所でお申込みください。

令和7年6月20日(金)
午前9時受付開始

その他のイベントはこちらをチェック！

申し込み問合せ先
（公財）北上市スポーツ協会
〒024-0051　北上市相去町高前檀27-36
TEL 67-6720　FAX 67-6721