

びっくりするほど速くなるかも!?

誰でも速くなるかけっこ教室

生涯学習課 生涯スポーツ係

☎42・8591

子どもたちを対象とした運動教室を開催します。
講師は、元棒高跳び日本代表の鈴木秀司先生。基礎的な運動能力を発揮する体の動かし方や、走り方を指導していただきます。

「かけっこが苦手!」「かけっこが早くなりたい!」といった子どもたちにお勧めです。

また、この教室は保護者も一緒に参加できるプログラムです。ぜひ、一緒にご参加ください。

- 日にち 12月7日(土) ●時間 午後2時～4時
- 場所 スポーツセンター
- 募集人員 150名程度

- 対象者 市内在住の保育園の年長から小学生、および同伴保護者
- 参加費 無料
- 受付期間 11月5日(火)～22日(金)
※定員となり次第締め切ります。
- 講師 sportsMax 鈴木秀司先生

小学生時期の子どもは、ゴールデンエイジと呼ばれ、神経系統が最も成長します。
この時期に運動をして得られた能力は、大人になってからも持続するといわれています。



ヒップホップダンス初心者教室

生涯学習課 生涯スポーツ係

☎42・8591

ヒップホップダンスとは、ニューヨークのストリートで生まれて世界中に広まったアップダウンのリズムにのって踊る、若者に大人気のダンスです。

身体を動かすのが大好き、踊ることが大好き、また、体力づくりのためにと目的はいろいろありますが、みんなでダンスを踊り、汗を流してみませんか?

- 日にち 12月6日・13日・20日・27日の毎週金曜日(計4回)
- 時間 午後7時～8時30分
- 場所 多ノ郷公民館

- 募集人員 30名程度
- 対象者 市内在住の小学生以上
※小学生は保護者同伴
- 受講料 無料
- 受付期間 11月5日(火)～22日(金)
※定員となり次第締め切ります。
- 講師 ソウルクリームダンススタジオ講師 岡本浩一先生

四国・大阪などの数々のダンスコンテストなどで優勝・入賞。アーティストのバックダンサーや振り付け、ミュージシャンとの共演も。



第27回 須崎市駅伝競走大会

須崎市体育協会 事務局

☎42・8591

今年も駅伝大会を開催します。小学生から一般までの各部5人1チームでの駅伝競走です。

- 日にち 12月8日(日)
- 時間 開会式 午前9時～

- 場所 浦ノ内カヌー場周辺
- 種目 ○小学生○中学生○一般(学生は2名まで)
※それぞれ男女別
- 参加料 無料
- 受付期間 11月21日(木)まで

第64回 須崎ロードレース大会

須崎市体育協会 事務局

☎42・8591

新春恒例のロードレース大会を、J R 須崎駅を発着点に1月19日(日)に開催します。小学生から一般までの選手が、県内各地から集まる県内最大級の大会です。

- 日にち 平成26年1月19日(日)
- 時間 開会式 午前8時45分～
- 種目 ○小学生男子(2km)○小学生女子(2km)
○中学男子1年生(3km) ○中学男子2・3年生(5km)
○中学女子(3km) ○高校・一般女子(5km)
○高校男子(10km) ○一般男子(20km)

- 参加料 ○小学生 300円
○中学・高校生 500円
○一般 1,000円
- 受付期間 11月29日(金)まで

大会当日はオープニングに「市民健康ジョギング」を開催します。約1kmをみんなでゆっくり走ります。無料ですので、気軽にご参加ください。

なお、参加希望者は、午前8時までにJ R 須崎駅前にお集まりください。

