

ENJOY!SPORTS!

スポーツライフとまこまい [第1期] 受講者募集

TOMAKOMAI × RED EAGLES

#90

TOI KOBAYASHI



#98

HAYATO AIKI



スポーツライフとまこまい[第1期]受講者募集



運動が苦手な方も大歓迎!全6回の健康増進プログラムに参加し、
レッドイーグルス北海道の選手たちと一緒に楽しく身体を動かしませんか?
楽しいスポーツ体験で、健康的な運動習慣を無理なく身につけましょう。
スポーツに取り組むことで、身体や心が健康になり、毎日が楽しくなります!



実施プログラム ※2種目がセットになったプログラムです



アイスホッケー体験 全3回

【講師】レッドイーグルス北海道 コーチ・選手 (各回4名程度)

アイスホッケーを通して、スポーツをする楽しさを体感するプログラムです。スケート靴の履き方や滑り方・止まり方、スティックの使い方など、基本スキルから、丁寧にレクチャーします。最終日には、参加者全員でミニゲームを行います。



コーディネーショントレーニング 全3回 体づくり運動

【講師】小窪 秀尚 (レッドイーグルス北海道 トレーナー)

レッドイーグルス北海道 コーチ・選手 (各回3名程度)

筋力トレーニングと異なり、姿勢の悪さ、肩痛や腰痛等の慢性的な痛みなど、運動機能の改善を目指すプログラムです。
自宅で日常的に取り組むことができます。

スケジュール

第1回 アイスホッケー体験 / 運動機能の測定
8月21日(水) 17:30~21:00

第2回 コーディネーショントレーニング
9月3日(火) 19:00~21:00

第3回 アイスホッケー体験
9月18日(水) 19:00~21:00

第4回 コーディネーショントレーニング
10月1日(火) 19:00~21:00

第5回 アイスホッケー体験
10月16日(水) 19:00~21:00

第6回 コーディネーショントレーニング / 運動機能の測定
11月5日(火) 17:30~21:00

小さなお子さまを子育て中の方にもスポーツを楽しんでいただくため、会場にて託児サービスを無料提供します(対象:10歳まで)
ご希望の方は申込フォームに[お子さまの人数][年齢]を記入ください

持ち物(各回共通)

- ジャージなど動きやすい服装 ●運動靴(中履き) ※会場に更衣室があります ●飲み物 ●タオル
- 手袋(アイスホッケー体験時のみ) ※アイスホッケー体験用のスケート靴、防具などは主催者側で準備します。

募集要項

受講対象者

- 苦小牧市に在住または通勤・通学等で通う方
- 20~69歳で現在、運動習慣のない方

このような方におすすめです

- ▶健康診断の結果等から、生活習慣病が気になる方
- ▶トレーナーの指導のもと、効率的にスポーツ習慣を付けたい方
- ▶レッドイーグルス北海道のコーチ・選手とともに、スポーツ習慣を楽しく身につけたい方

募集内容

定員 30名 ※応募者多数の場合は抽選となります

回数 全6回(1回あたり90分) ※全6回参加可能な方

日時 令和6年8月21日(水)~11月5日(火)
隔週 火曜日または水曜日 19:00~21:00

会場 nepiaアイスアリーナ(若草町2丁目4-11)
※駐車場は無料で利用可能です。
ハスカッププラザ(旭町2丁目9-7)
※第1回と第6回のみ

受講料 600円(スポーツ傷害保険料分)

応募方法

右記QRコードにアクセスし、注意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

募集期間 ▶ 令和6年8月1日(木)~8月14日(水) 応募者多数の場合は、抽選結果を【8月15日(木)中】にメールにてお知らせします



お問合せ

「スポーツ習慣化促進事業」受託コンソーシアム【担当:高松、碓井、小川】

(株式会社北海道二十一世紀総合研究所 内) Mail:sports@htri.co.jp / Tel:011-231-3053

スポーツ習慣化促進事業 主催:苦小牧市スポーツ都市推進課
本事業は、令和6年度 スポーツ庁補助事業「運動・スポーツ習慣化促進事業」の一環で実施しています。