

# ENJOY!SPORTS!

スポーツライフとまこまい [第2期] 受講者募集

TOMAKOMAI × RED EAGLES



#90  
TOI KOBAYASHI



#98  
HAYATO AIKI

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、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：苫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。

# スポーツライフとまこまい [第2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

## スケジュール



### 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。

第1回	アイスホッケー体験 / 運動機能の測定 11月20日(水) 17:45~21:00
第2回	コーディネーショントレーニング 12月10日(火) 19:00~21:00
第3回	アイスホッケー体験 12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 2025年1月7日(火) 19:00~21:00
第5回	アイスホッケー体験 2025年1月15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 2025年2月4日(火) 17:45~21:00

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】をご記入ください

## 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。

※第1回目のアイスホッケー体験は防具の着用はありませんので、暖かい服装でお越しください。

## 募集要項

### 受講対象者

- 苫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

日時 令和6年11月20日(水)~令和7年2月4日(火)  
火曜日または水曜日 19:00~21:00

回数 全6回 (1回あたり90分) ※全6回参加可能な方

受講料 600円 (スポーツ傷害保険料分)

会場

nepiaアイスアリーナ  
(若草町2丁目4-1)  
アイスホッケー体験 第1回 第3回 第5回

若草小学校体育館  
(若草町1丁目4-5)  
コーディネーショントレーニング 第2回 第4回 第6回

ハスカッププラザ  
(旭町2丁目9-7)  
運動機能の測定 第1回 第6回

※各会場、駐車場は無料でご利用いただけます。※会場は予告なく変更される場合がございますので、ご了承ください。



立ち仕事のため、姿勢の悪化を感じながら、仕事後は育児で忙しく、運動はこれまで後回しでした。将来の健康づくりのため、妻からの勧めで思い切って参加しました。身体に変化が出てくるのが楽しみです。  
(40代・男性)



運動は得意じゃないけれど、託児サービスのおかげで6歳の子どもの預けて安心して参加できています。これがなかったら挑戦できなかったと思います。友人も一緒なので楽しく続けられています。  
(40代・女性/託児サービス利用中)

プログラムの様子を  
Instagram、Xにて発信しています。

#スポーツライフとまこまい

## 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9月21日(土)~11月6日(水)

応募者多数の場合は、抽選結果を  
【11月11日(月)中】にメールにてお知らせします

