



「スポーツライフとまこまい」



レッドイーグルスの  
選手と一緒に♪



# アイスホッケー



# 教室

定員  
25名  
抽選制



スポーツが苦手な方も大歓迎!

レッドイーグルス北海道の選手が教える

アイスホッケー教室に参加し、

楽しく身体を動かしませんか?

スケート・アイスホッケーのレベルに応じた

グループレッスンなので、

誰でも無理なく参加できます。

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!

※詳細は裏面をご覧ください。

お問い合わせ先  
(運営事務局)

「スポーツ習慣化促進事業委託業務」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

主催: 苫小牧市 (スポーツ都市推進課)



本事業は、令和7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」

レッドイーグルスの選手と一緒に♪

# アイスホッケー教室



- 対象**
- ・アイスホッケーを通じてスポーツ習慣を付けたい方
  - ・苫小牧市に在住または通勤・通学などで通う方
  - ・20～69歳で、現在スポーツ習慣のない方
  - ・応募時点で全ての回に参加可能な方

定員  
**25名**  
抽選制

このような方におすすめです

- ・レッドイーグルス北海道の選手と一緒に、楽しくスポーツ習慣を付けたい方
- ・健康診断の結果などから、運動不足・生活習慣病が気になる方



実施回数

**全6回**

(1回あたり60分)

スケジュール 各回受付19:00～

- [第1回] **11/5 (水)** 19:30～20:30
- [第2回] **11/19 (水)** 19:30～20:30
- [第3回] **12/3 (水)** 19:30～20:30
- [第4回] **12/30 (火)** 19:30～20:30
- [第5回] **2/11 (水)** 19:30～20:30
- [第6回] **2/18 (水)** 19:30～20:30

## トレーニング内容

### 【種目】アイスホッケー体験

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の基本スキルから、丁寧にレクチャーします。最終回には、参加者全員でミニゲームを行います。

【講師】レッドイーグルス北海道 選手・コーチ(各回4名)

※参加する選手は各回異なります。



会場：**nepiaアイスアリーナ** (若草町2丁目4-1) ※駐車場は無料で利用可能です。

参加料：**9,600円**(税込) 6回分の参加費(会場費、スポーツ傷害保険料含む)

※希望者には、1回1,000円(税込)でスケート靴・防具をレンタルします。申込時にお知らせください。

**持ち物** ・ジャージなどの動きやすい服装(長袖・長ズボン・長靴下) ・飲み物 ・タオル

【応募方法】右側の2次元バー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7年10月8日(水)～10月24日(金)

※応募者多数の場合は、参加者を抽選で決定します。抽選結果を【10月29日(水)まで】にメールでお知らせします。

**留意事項** ・事業の成果把握のため、プログラム参加前後の運動機能の測定、アンケート調査などへのご協力をお願いします。  
・事業の周知のため、プログラムの様子は広報やメディアなどに掲載される可能性があります。



▲  
応募はコチラ