

こまうすゆきそう



裏面もご覧下さい

誰でも参加 OK ! ゲームを楽しみながら交流しましょう !

9/14 (日)

バドミントン交流会

13:00 ~ 17:00

農業者トレーニングセンター

開会式 13:30 ~

宮田村公民館と宮田村内バドミントン競技団体では、バドミントンの普及と参加者の交流を深めるため、バドミントン交流会を開催します。

ゲームを楽しみながら交流を深めましょう !

初心者の方の参加大歓迎です。クラブの皆さんが親切に教えてくれます。

参加費 : 300 円 (シャトル代)

持ち物 : バドミントンのラケット

※初心者の方でラケットをお持ちでない場合はご相談ください。

 **300 円**

分館対抗のスポーツ大会です。多くの方の参加をお願いします。

9/21 (日)

秋季スポーツ大会

種 目

種 目 : ソフトバレーボール、軟式野球、ふわっとテニス、マレットゴルフ

ソフトバレーボール
軟式野球
ふわっとテニス
マレットゴルフ

開 会 式 : 8:00 ~ 宮田球場 (ソフトバレーボール、軟式野球、ふわっとテニス)

8:30 ~ マレットゴルフ場 (マレットゴルフ)

試合開始 : 8:30 ~ ソフトバレーボール、軟式野球、ふわっとテニス

(予定) 8:50 ~ マレットゴルフ

スポーツ障害予防に役立つ講習となります。

スポーツ選手 (小学生 ~ 社会人)

スポーツ指導者

スポーツに興味のある人達は是非この機会に !



9/22 (月)

9/25 (木)

第 2 回 スポーツスキルアップ教室

19:00 ~ 21:00

 **30 名**

第 2 回講習内容

- ・プリパレーションタイムのためのダイナミック・フレキシビリティ
- ・素早い動作強化エクササイズ
- ・大幹強化エクササイズ
- ・クールダウン

場 所

宮田村
体育センター

講 師 : 城倉 通浩さん (SAQ トレーナー)

持ち物 : 汗ふきタオル、飲み物、筆記用具