

# 2019年度 石巻市総合体育館 バドミントン教室実施要項

## 1 目的

- ◇ バドミントンのルールを知り、基本的な技術を習得し、ゲームが楽しめるようになる。
- ◇ バドミントンを通して運動することの喜びを感じ、体の柔軟性や筋力・バランス能力を高め、心身ともに健康な体づくりを目指す。
- ◇ スポーツ振興の土台となるグループづくりとコミュニティーを育てる。

## 2 実施内容

- ◇ バドミントンのルールの理解
- ◇ バドミントンの基本的な技術の習得
- ◇ コートを使用してのゲーム

## 3 期間

- ◇ 2019年4月5日(金)(開講式)～2020年3月27日(金)(閉講式)までの休日を除く毎週金曜日(但し、諸事情等により休講になる日がある場合があります。)

## 4 時間及び実施場所

- ◇ 10:00～11:30 石巻市総合体育館アリーナ  
※5分前に準備体操を行います。

## 5 対象者及び定員

- ◇ 一般市民 50名程度

## 6 講師

- ◇ 石巻バドミントン協会

## 7 申込み

- ◇ 平成31年3月8日(金)午前9時より随時募集いたします。  
窓口対応時間:平日午前9時～午後5時(土日は対応出来かねます。)  
希望者は参加料をご持参のうえ石巻市総合体育館事務局までお申込み下さい。

## 8 参加料

- ◇ 教室毎に一般入館料 100円を頂き、申込み時に消耗品代及び事務通信費等 2,300円が必要になります。

## 9 傷害保険料

- ◇ 1,850円(65才以上は 1,200円)。但し、他の傷害保険加入者は任意。  
当該保険に未加入の場合、事故においての責任は負いかねます。

## 10 その他

- ◇ 運動着・室内用運動靴でご参加ください。
- ◇ ラケットをお持ちの方は持参してください。
- ◇ 汗拭き用タオル・飲み物(水分補給用)を持参してください。

主催 特定非営利活動法人石巻市体育協会 TEL 95-8998 担当:津田  
共催 石巻市教育委員会  
協力 石巻卓球協会・石巻バドミントン協会



# 2019年度 石巻市総合体育館 卓球教室実施要項

## 1 目的

- ◇ 卓球のルールを知り、基本的な技術を習得し、ゲームが楽しめるようになる。
- ◇ 卓球を通して運動することの喜びを感じ、体の柔軟性や筋力・バランス能力を高め、心身ともに健康な体づくりを目指す。
- ◇ スポーツ振興の土台となるグループづくりとコミュニティーを育てる。

## 2 実施内容

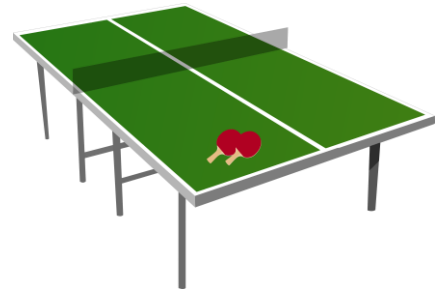
- ◇ 卓球のルールの理解
- ◇ 卓球の基本的な技術の習得
- ◇ 卓球台を使用してのゲーム

## 3 期間

- ◇ 2019年4月5日(金)(開講式)～2020年3月27日(金)(閉講式)までの休日を除く毎週金曜日(但し、諸事情等により休講になる日がある場合があります。)

## 4 時間及び実施場所

- ◇ 10:00～11:30 石巻市総合体育館アリーナ  
※5分前に準備体操をします。



## 5 対象者及び定員

- ◇ 一般市民 各50名程度

## 6 講師

- ◇ 石巻卓球協会

## 7 申込み

- ◇ 平成31年3月8日(金)午前9時より随時募集いたします。  
窓口対応時間:平日午前9時～午後5時(土日は対応出来かねます。)  
希望者は参加料をご持参のうえ、石巻市総合体育館事務局までお申込み下さい。

## 8 参加料

- ◇ 教室毎に一般入館料 100円を頂き、申込み時に消耗品代及び事務通信費等 1,500円が必要になります。

## 9 傷害保険料

- ◇ 1,850円(65才以上は1,200円)。但し、他の傷害保険加入者は任意。  
当該保険に未加入の場合、事故においての責任は負いかねます。

## 10 その他

- ◇ 運動着・室内用運動靴でご参加ください。
- ◇ ラケットをお持ちの方は持参してください。
- ◇ 汗拭き用タオル・飲み物(水分補給用)を持参してください。

主催 特定非営利活動法人石巻市体育協会 TEL 95-8998 担当:津田

共催 石巻市教育委員会

協力 石巻卓球協会・石巻バドミントン協会