

案内

トレーニングアドバイザー

マシンの取り扱い方法、ダイエットや筋トレ方法についての相談日を設けました。今まで何をやっていいのかわからなかった方など気軽に指導員にお尋ねください。
□とき 7月13日(木)、28日(金) 午前10時～11時、午後6時～8時
□ところ まきがね公園体育館健康体力センター 251-6478

インディアカ交流会

『インディアカ』をご存知ですか？羽根の付いたボールを手で打ち合うバレーボールタイプのゲームです。恵那市では、市内11クラブが連絡会を組織し、大会など行っています。連絡会では、



トレーニング講習会(7月)
▷とき = 12日(木)・27日(木)午後7時～、4日(火)・19日(木)午前10時～(託児付) ▷ところ = まきがね公園体育館健康体力センター ▷受講料 = 520円 ▷持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具 ▷受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)
託児付きトレーニングDAY(7月)
▷とき = 14日(金)、27日(木)午前10時～正午
社会体育施設の貸し出し(7月)
▷とき = 6月27日(火)午後7時～ ▷ところ = まきがね公園体育館(翌日からは午前8時半から午後5時まで電話での受け付け可)

初心者も経験者も、一緒になって楽しく汗を流そうと、今年も交流会を開催します。初心者歓迎、中学生以上ならどなたでもお気軽に参加してください。
□とき 7月16日(日) 午前8時半受付、午後3時終了予定
□ところ まきがね公園体育館
□内容 男女混合、女子、そのほか混成にチームを作り、クラスに合わせてゲームを行います。
□参加費 無料
□締め切り 7月7日(金)
□申し込み、問い合わせ 市インディアカ連絡会事務局 牧野芳也 28-1105

●まきがね公園体育館健康体力センター

プチ健康講座
開催日ごとに内容の異なる講習会です。興味のある講座にご参加ください。予約の必要ありません。
□とき 7月7日～28日(毎週金曜日) 午前10時～10時半

成績

□ところ まきがね公園体育館
□内容 7日「体操で心も体もリフレッシュ！」14日「チューブDEフィットネス(託児付)」21日「ストレッチボールDEリラックス」28日「ボールDEピラティス」指導員 足立・藤井(体育連盟)
□受講料 200円
□問い合わせ まきがね公園体育館 251-6478

●市民体育大会バスケットボール競技
5月7日、まきがね公園体育館で市民体育大会バスケットボール競技を開催しました。
優勝「明智町 準優勝」三郷町 3位「山岡町」

●職場対抗親睦ソフトボール大会
5月21日、岩村グラウンドで岩村町職場対抗親睦ソフトボール大会が開催されました。各職場で組織された13チームが参加しました。

紹介

優勝「JAひがしみの 準優勝」明光化成工業(株)岩村 3位「明光化成工業(株)明智、岩村町体育協会」

●大井町民ソフトボール大会
5月14日、大井第二小学校グラウンドで開催されました。
優勝「神徳 準優勝」北関戸2 3位「長丘」

●えなイースト総合スポーツクラブウォーキング教室
5月27日、大井小学校体育館でウォーキング教室を開催しました。
小学生以上を対象に30人が参加し、多々良恵子先生の指導のもと、正しいウォーキングや健康体操について楽しく学びました。



2012岐阜国体

弓道競技会場地に恵那市が内定しました

2012年(平成24年)秋、第67回国民体育大会岐阜国体の弓道競技会場地に恵那市が内定しました。
国民体育大会(国体)は、広く国民の間にスポーツを広めること
・スポーツ精神を高揚し、国民の健康増進と体力向上を図ること
・地方スポーツの振興と地方文化の発展に寄与すること
・国民生活を明るく豊かにすること
を目的として、毎年、各都道府県持ち回りで行われる、国内最大の体育・スポーツの祭典です。
国民体育大会では、各都道府県の代表選手が天皇杯・皇后杯を目指して行う「正式競技」のほか、「公開競技」や開催地となる都道府県民の皆さんを対象とした「デモンストラクションとしてのスポーツ行事」が行われます。

▼弓道競技



国体は、1946年(昭和21年)に京都府を中心とした京阪神地区で第1回大会が開催されました。
以来、都道府県の持ち回り方式での開催となり、岐阜県では1965年(昭和40年)に第20回大会を開催しています。現在2巡目となり、岐阜県は2012年(平成24年)開催に向けて準備を進めています。
弓道競技は、弓で矢を射て的を狙う武道です。競技は、近的と遠的が行われます。
近的は、28寸先の直径36センチ(一尺二寸)の的に的中した数を争う的中制。遠的は、60寸先の直径1尺の的に中心を狙い、得点を争う得点制。
種別は、成年男子、成年女子、少年男子、少年女子の部門があります。

山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターで教室を開催します。

全教室共通

□ところ 山岡健康増進センター
□申し込み 6月23日(金)～30日(金)(電話での申し込み可。定員になり次第終了)
申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください。
□施設利用料 受講料と別に必要。一般1回300円

アクアビクス教室

音楽に合わせて水中運動をし、体を引き締めます。
□とき 7月4日～8月29日(7月18日、8月15日を除く)毎週火曜日 午後7時半～8時半(全7回) 7月6日～8月31日 毎週木曜日 午後7時半～8時半(全9回)
□定員 各18人
□持ち物 水着、スイミングキャップ
□講師 田口まどか
□受講料 2800円 3600円

水中運動教室

水中で楽しく運動します。腰痛や肩凝りの解消にもなります。
□とき 7月7日、21日、8月4日、18日 午後1時半～2時半(全4回)
□定員 18人
□持ち物 水着、スイミングキャップ
□講師 小原徳子
□受講料 1800円



スナナヨーガ教室

ハリウッドヨガとパワーヨガを組み合わせたものです。骨盤と脊柱を整え、体を引き締め、しなやかな身体を作ります。
□とき 7月5日～8月30日(8月16日を除く) 毎週水



リラクゼーションヨガ教室

肩や背中、足などを伸ばすことにより、気持ち良くなります。上手にリラクセスできるようにになります。
□とき 7月6日～8月31日 毎週木曜日 午前10時半～正午(全9回)
□定員 15人
□持ち物 タオル
□講師 鶏飼千代
□受講料 4500円