

# 平成29年度 ももち体育館



## 後期 スポーツ教室

楽しく♪健康づくり♪

### 参加者募集!!



平成29年9月1日(金)午前10:00~(先着順)

電話予約または直接ご来館にてお申し込みください。  
※申込時に参加料をお支払頂きます。

申込・問合せ

福岡市ももち体育館 (早良区百道 2-3-15)

TEL 092-851-4550

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### 卓球 (朝)

日程 10/6~H30.3/23(全20回)  
時間 10:00~12:00  
参加料 12,000円  
定員 50名  
講師 平松 秀敏 他1名  
(日本卓球協会国際審判員)

**内容**  
初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。経験者には、応用技術やルール、現代卓球の練習方法等を指導し、レベルアップを図ります。

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### リフレッシュ気功

日程 10/6~H30.3/2(全20回)  
時間 10:00~12:00  
参加料 11,000円  
定員 60名  
講師 坂田 益 他1名  
(気功インストラクター)

**内容**  
初心者も経験者も一緒に自分のペースで気楽に学べる内容です。

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### シルバー健康体操

日程 10/6~H30.3/23(全20回)  
時間 13:00~14:55  
参加料 11,000円  
定員 60名  
講師 大崎 真由美  
(高齢者体力づくり支援士)

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通して高齢者の為の健康な体づくりを行います。

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### ステップアップ卓球

日程 10/6~H30.3/16(全20回)  
時間 12:30~14:30  
参加料 12,000円  
定員 50名  
講師 大西 八重子 他1名  
(日本卓球協会公認レフェリー)

**内容**  
経験者も多い中、個々に合わせた助言をいたします。また、基本技術を中心にを行い、応用技術にも挑戦し、ゲームができるように(地域の大会にも挑戦できる)指導いたします。

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### チャレンジ卓球

日程 10/6~H30.3/16(全20回)  
時間 15:00~17:00  
参加料 12,000円  
定員 50名  
講師 大西 八重子 他1名  
(日本卓球協会公認レフェリー)

**内容**  
初心者には、基本技術を中心にラリーが50本できるよう、またダブルスゲームを中心にルールまで学習いたします。

**金曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### バドミントン(初心者)

日程 10/20~H30.3/30(全20回)  
時間 19:00~20:45  
参加料 13,000円  
定員 50名  
講師 臧 玲 他2名  
(福岡大学バドミントン部コーチ)

**内容**  
スポーツを始めるきっかけにしたい方、少し上手になりたい方、健康のためにしたい方(ストレス発散したい方)…すべて初心者の方にお応えします。きっとバドミントンを好きになります。  
※高校生以上が対象です。

**土曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### シルバー健康体操

日程 10/7~H30.3/24(全20回)  
時間 10:00~11:55  
参加料 11,000円  
定員 60名  
講師 大崎 真由美  
(高齢者体力づくり支援士)

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通して高齢者の為の健康な体づくりを行います。

**土曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### チャレンジジュニアスポーツ

日程 10/7~H30.3/31(全20回)  
時間 13:10~14:55  
参加料 10,000円  
定員 40名  
講師 カワイ体育教室 福岡事務所 2名

**内容**  
身体を使った遊びや体操・器具(鉄棒・マット・跳び箱・ボール等)を使った運動を楽しく実施します。運動神経が伸びる大切な時期に様々なスポーツにチャレンジしましょう!  
※小学生の1~3年生が対象です。

**土曜** 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

### バドミントン(経験者)

日程 10/21~H30.3/31(全20回)  
時間 19:00~20:45  
参加料 15,000円  
定員 50名  
講師 臧 玲 他2名  
(福岡大学バドミントン部コーチ)

**内容**  
正しい綺麗な技術、正しい練習方法を経験者の方に指導いたします。もっと上手になって、もっと強くなって、もっと試合を楽しみたい経験者の方を応援します。  
※高校生以上が対象です。