

# つやまスポーツだより

VOL.446 (R7夏号)

早いもので、本格的な夏の到来を感じる季節となりました。

津山スポーツ振興財団では、大人気な子ども向け教室をはじめ、運動のきっかけが少ない50代を中心とした大人向け教室を主催したり、朝に気持ちよく身体を動かせるモーニングスポーツをご案内してます！

## 【今号のお知らせ】

- モーニングスポーツとは？
- モーニングスポーツ(MS)予定表
- スポーツ教室のご案内

### モーニングスポーツとは？

運動がしたいと思っても、中々きっかけがない…。そんなとき、身一つで来ていただければ気軽に身体が動かせます！1回限りでもOK、自分のタイミングで止めて帰ってもOK！

### いつ、何をしているの？

火・金曜日…卓球・ピククルボール・バドミントン  
第3水曜日…ノルディックウォーキング  
時間…9:00～11:00(準備・片付けも含みます)  
(ノルディックウォーキングは受付が9:00～9:15となるので時間内にお越しください)  
実施日は予定表をチェック！  
予定表は財団のホームページ、津山総合体育館の置きチラシ、または下記表を見て、自分の参加したいときだけ参加できます！  
※突然中止になることもあるのでよく確認してください。

### 参加料は？

いずれも税・保険料込みで、火・金曜日【300円】、第3水曜日【200円】です。さらに、たくさん来てくれた方は1回無料になるサービスもあります！

### どこでしているの？

火・金曜日…津山総合体育館  
第3水曜日…体育館をスタートして宮川の河川敷や鶴山公園まで行くコースもあります！きつくなったらUターンして体育館まで戻りましょう！

### 持ち物は何かいるの？

場所と道具は来たらあります！参加費を払えば道具も貸し出しています。必要なのは(室内用)運動靴と動きやすい服装、飲み物、参加費だけ！



ピククルボール



ノルディックウォーキング

## 令和7年度(前期)各種スポーツ教室をご紹介

後期教室は10月からスタート！  
↓二次元コードの財団HPから！

### ◎親子運動あそび教室(親子教室) 【年長児クラス】

内容 親子がペアとなった運動遊び等  
時間 午前12:45～13:45(60分程度)  
定員 1回につき20組程度(40名)  
回数 前期(8回)  
委託先 運動あそび協会



チームに分かれて色合わせゲーム！親子で協力しながらどっちが早くできるか競争だ！

### ◎ステップアップ運動教室(親子教室) 【小学1～3年生】

内容 親子がペアとなった運動遊び等  
時間 午前9:00～10:30(90分程度)  
定員 1回につき30組程度(60名)  
回数 前期(8回)  
委託先 Life-Performance-LAB.



ボールで的当てゲーム！輪っかの中に当てられるようにしっかり狙って投げてみるよ！

### ◎ライフアップスポーツ教室 【50歳以上①】

内容 ストレッチ、ニュースポーツ等  
時間 午後1:00～2:30(90分程度)  
定員 1回につき30名程度  
回数 前期(8回)  
委託先 Life-Performance-LAB.



マットを使って腰や膝をほぐします。他にも頭を使ったチーム戦や家でもできるストレッチもしていますよ！

### ◎つやえみ健康クラス 【50歳以上②】

内容 HIIT THE BEAT、脂肪燃焼運動等  
時間 午後1:30～2:30(60分程度)  
定員 1回につき15名程度  
回数 前期(4回)  
委託先 MEECHI FITNESS(ミチフィットネス)



筋肉をしっかり使う“ヒート”は身体の軸から意識するので静かな動きで全身運動！

## モーニングスポーツ(MS)予定表

7月			8月			9月		
(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)
7月1日		7月4日			8月8日	9月2日		9月5日
7月8日		7月11日			8月15日	9月9日		9月12日
	7月16日			8月20日	8月22日	9月16日	9月17日	9月19日
			8月26日					9月26日
						9月30日		
10月			11月			12月		
(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)
					11月7日	12月2日		12月5日
10月7日			11月11日			12月9日		
10月14日	10月15日		11月18日	11月19日			12月17日	
		10月31日	11月25日			12月23日		

公益財団法人 津山スポーツ振興財団

〒708-0004 岡山県津山市山北669(岡山県津山総合体育館内)

Tel:0868-24-0202 Fax:0868-24-7235 メール:zaidan332038@gmail.com

### 協賛広告募集中！

財団HP、またはつやまスポーツだより(本紙)裏面にて、協賛広告を募集しております。詳しくは左記の二次元コードより財団HPをご確認ください。

