

★ 目指せ、健康寿命日本一 ★

子どもから高齢の方まで

身近な場所で気軽にスポーツを楽しもう



▲フランス発祥の球技ベタンク

体を動かすことは、健康への第一歩です。
本市では、気軽にスポーツができる教室や、さまざまなスポーツを体験できるイベントを開催しています。
この機会に、スポーツの秋を満喫してみませんか。
気になった方は、遠慮なくお問い合わせください。
図 318-2013スポーツ推進課

日常的にスポーツをやりたい人におすすめ

市内13カ所で軽スポーツ

スポーツ推進委員が軽スポーツなど各種目の基本的なルールから、ちょっとしたコツまで優しく丁寧に教えます。運動経験のない方や、久しぶりに体を動かす方など、どなたでも安心して来てください。



▲場所や日時、種目など詳細はこちら

★ ☆ 軽スポーツってなに ★

体への負担が少なく、ルールも簡単で誰でも一緒に楽しめるスポーツです。
例) ベタンク、ポッチャ、ミニバレーボール、インディアカなど



スポーツ推進委員
高橋さん

スポーツを好きになるために、一歩踏み出ませんか

私たちは「みなさんをいかに喜ばせるか」「スポーツの楽しさをどう伝えるか」を考えながら、活動しています。そして「一緒にスポーツを楽しみませんか」と、手を差し伸べる役割を担っていると思っています。どんな人でも広く受け入れ、スポーツを嫌いにさせない、そして、スポーツを少しでも好きになってもらえればと思っています。



▲親子で一緒にバドミントン



参加者
二本松さん一家

気さくな仲間と和気あいあい

最初は緊張しましたが、みなさん気さくに声をかけてくれたので、すぐに楽しくなって、溶け込むことができました。今では家族も巻き込んで参加しています。ここは、部活みたいな厳しい雰囲気じゃないので、楽しくリフレッシュできます。

世代を超えた新しい出会い

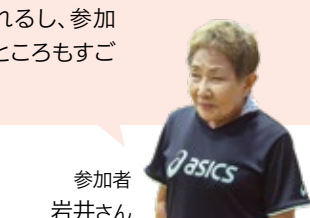
ここがなかったら私たちが仲良くなることもなかったと思います。新しくできた仲間と会う目的もできたし、来ればスポーツ推進委員さんも声をかけて盛り上げてくれるので、すごく温かい雰囲気、良い所だと思います。



参加者
伊藤さん親子・宮入さん

無料で集える場所

年配になると行動範囲が狭くなりがちですが、このように気軽に行ける場所があることはすごく良いと思います。運動中は、上手な人がカバーしてくれるし、参加料がかからないところもすごく良いです。



参加者
岩井さん

障がいのある方でも気軽にスポーツ

障がいのある方でも楽しめるスポーツを準備してお待ちしています。

日 9月16日、10月21日、11月18日、12月16日、いずれも土曜日午後1時30分～3時(1日のみの参加も可)

場 国府台市民体育館

内 準備体操、ポッチャ、ふうせんバレー、輪投げなど

講 スポーツ推進委員

※ 市内在住・在勤・在学の障がいのある方で、介助なしで参加できる方(車いすなどの使用可)

物 運動に適した服装、体育館シューズ、タオル、飲料など

けがや事故の無いよう細心の注意を払って、ちゃんと見ているから安心してねという気持ちでやっています。内容も、簡単なルールにしたり、私たちもフォローに入ったりして、どんな障がいがある方でも、楽しい気持ちになって、また来たいと思ってもらえるように工夫しています。

スポーツ推進委員
加藤さん



▲スポーツ推進委員一押しのミニバレーボール

いろいろなスポーツを体験したい人におすすめ

いちかわスポーツフェスタ

トップアスリートによる講習会や、さまざまなスポーツの体験会に参加できます。軽スポーツ体験の他、ふわふわ遊具や模擬店なども用意しています。スポーツの日はみなさんとスポーツをしませんか。

日 10月9日(祝)午前9時30分～午後4時

場 J:COM北市川スポーツパーク

内 ①走り方教室、テニス・ソフトテニス・野球教室、バスケットボール体験、ウオーキングサッカークリニック(ゲスト 佐藤勇人氏) ②健康太極拳、アルファビクス体験 ③フラッグフットボールなど各種スポーツ体験 ④スポーツ推進委員による軽スポーツ体験 ⑤模擬店、ふわふわ遊具、他。詳細は市公式Webサイトで確認してください。

※ ①募集要項(右記2次元コード参照)を確認の上 WEB申込、②月～木の午後1時～5時に 339-2333北市川スポーツクラブ、③～⑤申し込み不要



▲千葉ロッテマリーンズアカデミーコーチによる野球教室



▲模擬店もたくさん

◀サッカークリニックのゲスト佐藤勇人氏(元Jリーガー、元日本代表)

みんなでスポーツ

新体カテストやさまざまな軽スポーツの体験ができます。年代問わずみんなでスポーツを楽しみましょう。

日 10月29日(日)午前10時～午後3時

場 スポーツセンター

内 新体カテスト、ミニバレーボール、ポッチャ、カローリングなど

物 運動に適した服装、運動靴(内・外)、飲料など

スポーツ推進委員を募集しています



市内で、スポーツの振興・普及を目的に、週1回程度の軽スポーツの指導・啓発やスポーツイベントなどの企画・運営を行います。詳しくは、募集要項(右記2次元コード参照)で確認してください。

任期 令和6年4月1日から2年間

※ 市内在住の20歳以上で、地域スポーツ活動に深い関心と熱意のある方

※ スポーツ推進委員履歴書(市公式Webサイトでダウンロード可)または市販の履歴書(スポーツ資格・指導歴を記入)を1月31日(水)必着でスポーツ推進課(〒272-8501※住所不要)。

図 318-2013同課

