

初心者も大歓迎

市民スポーツ 教室

市スポーツ協会の各加盟団体が、小学生以上を対象として、さまざまな教室を開催しています。

参加には事前申込が必要です。種目や日程などは右記2次元コードで確認し、各教室の連絡先にお問い合わせください。



PICK UP
スポーツ

バドミントン

試合だけでなく、サーブ打ちなどの基礎練習も行います。

違う小学校だけど、この教室で仲良くなりました



10月は

体カづくり

スポー 始め

暑さが和らぎ、体を動かし
本市では、市民のみならず
楽しめる場を多
無理なく楽しく体カづく
☎318-2013

アーチェリー

弓で矢を放ち、的を狙います。
自分のレベルに合った距離の的で
楽しめます。

PICK UP
スポーツ



▶板橋さん

今まで700人近くの人に、アーチェリーの魅力を伝えてきました。道具一式は貸し出しているので、初心者の方も気軽に参加してほしいです。



一点集中



いちかわスポーツフェスタ

さまざまなスポーツを一度に体験できます。事前申込の教室はすでに締め切りましたが、当日参加可能な種目もたくさんあります。スペシャルゲストとして元プロサッカー選手の中澤佑二氏も来場します。

参加者には100 ICHICOポイントを付与します。詳しくは下記2次元コードで確認してください。

日10月12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

内当日参加可能な種目(フラグフットボール、ピックルボール、バスケットボール、キッズダンス、テニス、スポーツ推進委員による軽スポーツ体験、他)、模擬店やふわふわ遊具もあります



▲バスケットボール体験

▶中澤佑二氏



▲シャトルランの測定



運動量や疲労度などが軽めでルールも簡単なので、誰でも楽しめます。スポーツ推進委員が市内13地区で開催していて、事前申込不要です。

開催している教室や日程など、詳しくは左記2次元コードで確認してください。

より気軽に、楽しく運動！

軽スポーツ 教室

ソフトバレー

通常のバレーボールより大きく
軽くて軟らかいボールを
使用します。

PICK UP
スポーツ

楽しく
活動してます



軽スポーツ教室は、勝つためにというより和気あいあいと楽しくスポーツをする場所です。市が掲げる「健康寿命日本一」達成の一助になればと思います。



▲市川市スポーツ推進委員連絡協議会会長 梅澤さん



ペタンク

力任せに投げる必要がないため、
子どもからお年寄りまで楽しめます。

PICK UP
スポーツ

ペタンクとは？



▲ビュット(左)とブル(右)

目標球(ビュット)に向けて専用のボール(ブル)を投げ、相手より近づけたほうが得点となるスポーツです。

場所のコンディションやゲーム展開によって投球方法を変えたり、展開の読み合いがあるため、技術的な奥深さもあります。

強化月間 スポーツを よう

やすい季節になりました。
んが気軽にスポーツを
数設けています。
りを始めてみませんか。
スポーツ推進課

心も体も
楽しく健康に



みんなでスポーツ

新体力テストにチャレンジしてみませんか。軽スポーツの体験もできます。健康と体力向上を目指して、みんなで体を動かしましょう。

参加者には100 ICHICOポイントを付与します。詳しくは下記2次元コードで確認してください。

日 10月31日(土) 午前10時～午後3時

走り方教室 ①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分

場 スポーツセンター

内 走り方教室(要申込)、新体力テスト、ミニバレーボール、ボッチャ、他

人 ①3歳以上の未就学児と保護者50組

②小学1～6年生と保護者70組

物 運動靴(内・外)、靴を入れる袋、飲み物

申 ①②10月13日(火)までにWEB申込



総合型地域スポーツクラブに入会しませんか

幅広い世代の人々に、年齢や興味・関心、技術レベルに応じてさまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブです。新しい仲間との出会いや交流の場にもなっています。

市内には市川スポーツガーデン国府台、市川スポーツガーデン塩浜、北市川スポーツクラブ、GSA総合型地域スポーツクラブ、市川市東部総合型地域スポーツクラブの5つのクラブがあります。詳しくは [市WEB ID52309](https://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/1111000009.html)



▲市川スポーツガーデン塩浜(リズムストレッチ)



▲東部総合型地域スポーツクラブ(ピッケルボール)