

ニュースポーツ教室

実は冬は運動に一番いい季節です！

寒くて外に出たくない…暖かい部屋で美味しいものを食べてゆっくりしたい…冬はついつい出不精になってしまいます。

ただ、ちょっと待ってください。実は、人間の体は寒いと、体温を上げようとしてエネルギーを沢山使い、代謝が上がります。

代謝が上がっている冬こそ、健康な体をつくるチャンスです。この機会に簡単で気軽に楽しいニュースポーツを始めてみませんか？

ニュースポーツは子供から高齢者の方までみんなが楽しめるスポーツです。スポーツ推進委員が優しく指導してくれます。ご家族やグループ、おひとりでも大丈夫です。気軽にご参加ください！

【網野地域ニュースポーツ教室日程】

日時：2月22日(土) 3月8日(土) 3月22日(土)
20:00～21:30
場所：網野中学校体育館

【峰山地域ニュースポーツ教室日程】

日時：2月15日(土) 20:00～
場所：吉原小学校体育館
日時：3月1日(土) 3月15日(土) 20:00～
場所：峰山中学校体育館
種目：きばれえ・ビーチボールバレー
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)、中高生は必ず保護者の承諾を得てください。

◎申込不要です。直接会場にお越しください。
◎教室は運動のできる服装で、体育館シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

お問い合わせは社会教育課 ☎72-0630 まで

主な行事予定【2月・3月】

2月

13日 網野南・郷小学校子育ておしゃべり会

15日 島津保育所子育ておしゃべり会

15日 ユタッコ仲間「ミニ運動会」

3月

7日 高齢者大学網野学園 閉講式

ビーチボールバレー

フワフワのビーチボールを使ったバレーです。突き指の心配もなく、子供も高齢者も楽しめます。



きばれえ

直径 122cm、重さ 1kg のボールでバレーをします。全身を使って楽しめるゲームで、白熱した試合が展開されます。

京丹後市高齢者大学「網野学園」

【閉講式】のご案内

○日時：3月7日(金) 午後1時30分～
○会場：アミティ丹後 多目的ホール

○内容：

- ・網野幼稚園児の遊戯と合唱
- ・唱歌講座発表と全員で合唱
- ・一般講座皆勤者の表彰
- ・閉講のあいさつ
京丹後市教育委員会教育長 米田 敦弘
- ・一年間を振り返って
京丹後市高齢者大学運営委員長 浜岡 輝行
映像で見る活動のあゆみ
活動のまとめ
- ・平成26年度京丹後市高齢者大学「網野学園」の運営について

会場内にて趣味講座作品展を実施します。

趣味講座のみ受講の方も出席してください。