

# SAQトレーニング

Speed

Agility

Quickness



神経系が刺激されるので、小学生にもおススメ!

★日時 12月17日(日)、24日(日) \*全2回  
10時~12時 \*9時30分~受付

★対象 小学4年生以上~成人

★講師 豊澤 博幸 先生 (SAQレベル2インストラクター)

# スポーツウエルネス吹き矢

心を静めて集中力を高め、的に当たれば気分爽快!

★日時 令和6年1月14日(日)、21日(日) \*全2回  
10時~12時 \*9時30分~受付

★対象 小学4年生以上~成人

★講師 小野寺 一也 先生 (日本スポーツウエルネス吹き矢協会公認指導員)



# バドミントン

初級者からレベルに応じ、強豪校トップ選手が丁寧に指導!

★日時 令和6年3月3日(日)、9日(土) \*全2回  
10時~12時 \*9時30分~受付

★対象 小学4年生以上~成人

★講師 前沢高校バドミントン部



- 場所 胆沢総合体育館
- 定員 30名(先着順)
- 参加費 各教室とも、1人 1,000円/2回 \*1回のみ参加は半額
- 持ち物 飲物、タオル、室内シューズ、運動しやすい服装、ラケット・吹き矢の貸出有
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、体育館へ提出、又はメール・QRコードにて
- 申込締切 各教室とも、開催10日前まで、参加費を添えてお申込みください。
- その他



QRコードからお申込みはこちら↑

- ※ 参加料納入後に棄権されても返金はできません。
- ※ 「マスクの着用はその場に応じて」個人の判断を基本といたします。
- ※ 教室において撮影する写真は、当事業の報告書、協会HPなどの広報活動にて掲載することがありますので、ご了承の上ご参加ください。
- ※ 教室開催期間内において発生した一切の事故や怪我などについては、保険の適用範囲内となり、主催者側は一切の責任を負いかねますことをあらかじめご了承ください。
- ※ チームで申し込む場合は、別紙用紙にて提出可。様式は問いません。
- ※ 子供・大人問わず、どなたでも自由に参加できます。お気軽にお申し込みください。  
(小学4年生以下の児童で参加を希望する方は、体育館までご連絡ください。)