

『2017-2018 還暦トレーニング教室』

	日にち	内容	集合時間	集合場所	持ち物
NO.1	12月4日(月)	『開講式&レクリエーション・・・など』 ◆開講式の後に、レクリエーションで体を動かしながら親睦を深めます。	10時	町民体育館アリーナ/開講式：1階会議室	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.2	12月11日(月)	『“自分の体力を知ろう”第1弾』 ◆6種類の体力測定種目を実施して、今の自分の体力を知りましょう！ 【体力測定種目/握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行】	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.3	12月18日(月)	『フロアカーリングで遊ぼう♪』 ◆一年の締めくくりはフロアカーリングを満喫しましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.4	1月15日(月)	『ニュースポーツ”ピロポロ”』 ◆新年の顔合わせは、ニュースポーツで汗を流しましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.5	1月22日(月)	『キンボール』 ◆キンボールでチーム対抗戦	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.6	1月29日(月)	《セレクト講座》“歩くスキー” or “冬のエクササイズ” ◆冬の外は気持ちがいい♪ 中でじっくり体と向き合うのもいい♪ どちらかご希望の種目を選んで受講できます。	10時	歩くスキー・・・町民体育館前 以外あります 冬のエクササイズ・・・町民体育館2階柔剣道場	・歩くスキー用具一式 ・上靴 ・タオル ・飲物
NO.7	2月4日(日)	『“ふゆとぴあ”に遊びに行こう!』(予定) ◆別海町の冬のお祭り“ふゆとぴあ”で、ラジオ体操や歩くスキー、雪中パークゴルフなどを楽しみましょう! 熱々の食べ物も楽しみ♪	後日連絡	農村広場(コミュニティーセンター) 集合	・歩くスキー用具一式(出場者) ・帽子・手袋
NO.8	2月13日(火)	《セレクト講座》“歩くスキー” or “冬のエクササイズ” ◆冬の外は気持ちがいい♪ 中でじっくり体と向き合うのもいい♪ どちらかご希望の種目を選んで受講できます。	10時	歩くスキー・・・町民体育館前 以外あります 冬のエクササイズ・・・町民体育館2階柔剣道場	・歩くスキー用具一式 ・上靴 ・タオル ・飲物
NO.10	2月19日(月)	『ミニテニス大会』 ◆ミニテニス大会を開催します! 優勝ペアには景品もあります。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物 ※用具のレンタルあります。
NO.9	2月26日(月)	『Let's go阿寒湖! バス遠足♪』 ◆歩くスキーを楽しんだり、温泉であったまったり♪ 阿寒湖で冬の思い出をつくりましょう♪	8時15分	町民体育館アリーナ	※後日、詳細をお知らせします。
NO.11	3月5日(月)	『“自分の体力を知ろう”第2弾!』 ◆前回(12月)の測定と、どのように変わっているか楽しみですね! 【体力測定種目/握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行】	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物
NO.12	3月12日(月)	『レクリエーション! & “親睦会”!』 ◆教室の締めはお楽しみレクリエーションでたっぷり遊びましょう。夜の部は、食べて飲んで喋って・・・みんなの頑張りをたたえ合いましょ。	16時	町民体育館アリーナ/※詳細は後日	・上靴 ・タオル ・飲物