

令和7年度

米沢市スポーツ教室

主催
米沢市教育委員会
(一財)米沢市スポーツ協会



皆さんの体の健康・心の健康増進のために、多数の参加をお待ちしております。



ノルディックウォーキング教室

◆開催期日 前期：6/1 6/15 6/29 7/13 日曜日 計4回
後期：9/13 9/27 10/11 10/25 土曜日 計4回

◆開催時間 前・後期とも 10:00～12:00

◆開催場所 前期：松川河川敷 (1回目は松川コミセン)
後期：総合運動公園 (1回目は松川コミセン)

◆参加費用 前期2,000円、後期2,000円
※レンタルポールが必要な方は別途 1200円(4回分)

◆定員 15名

◆持ち物 水筒 帽子 運動に適した服装・靴(室内用の靴も)
リュックまたはウェストポーチ
ノルディックウォーキング用ポール(レンタルあり)

ノルディックウォーキングは、2本の専用ポールを使って歩く運動です。膝や腰に負担をかけず安定した歩行ができます。上半身も使うのでエネルギー消費量が10～20%増加します。年齢・性別・体力レベルに関わらず、どなたでも無理なく始められるスポーツです。

講師 宇山 栄一 日本ノルディックフィットネス協会公認
ベーシックインストラクター

テニスコース

「さあ、楽しいテニスの時間の始まりです！」

【開催日】 5月13日(火)～7月15日(火) 毎週火曜日 計10回

【時間】 10:00～12:00

【場所】 米沢市営多目的屋内運動場

【参加費】 5,000円

【定員】 成人男女20名

【持ち物】 硬式テニスラケット(貸し出しあり)・運動できる服装

【内容】 クラス分けにより、初心者の方でも安心してご参加いただけます

【講師】 唐澤 眞:(公財)日本スポーツ協会公認 テニスコーチ2
梅津 憐宏:テニス教師

コンディショニング教室

【開催日】 毎週水曜日(祝日はお休み)

【時間】 第1・3水曜日 10:00～11:00 (11回)
第2・4水曜日 19:00～20:00 (11回)

【場所】 午前:武道館(米沢市営体育館内)
午後:置賜総合文化センター 2階

【参加費】 5,500円

【定員】 20名

【持ち物】 ストレッチマット、タオル、飲み物

【内容】 ストレッチ&トレーニング。人間がもつ本来の動きを取り戻し、健康で自然な身体づくりを目指します。
参加者に合わせたレベルで動いていきます。

【講師】 安藤 つばさ PNFC TEC ムービングストレッチ認定 モビリティケア シニアコンディショナー認定

お店はこちら
ANDO_CONDITION

はつらつ健康教室

いつでも元気に！仲間と楽しく健康づくり！

楽しくフレイルを予防しましょう！！

【持ち物・服装】
・飲み物・タオル
・ヨガマット(大判バスタオル)
・動きやすい服装と運動靴

椅子を使って筋力トレーニング/ギムニクボールを使って筋力トレーニング/認知症予防の脳トレ

○日 時：6月13日～3月13日第2金曜日
10:00～11:30(10回)(10月～12月は、13:30～15:00)

○開催場所：置賜総合文化センター 301研修室

○受講料：5,000円

○講師：佐藤 晃代・・・健康運動指導士

ポッチャ等楽しくレクリエーションもしますよ！！ どなたでも無理なく楽しく参加できます(〇)/

シニア元気塾！みんなで筋肉貯金

体操は仲間がいるから続きます。一人ではできない。
なかなか続かないと悩んでいる方が集まる体操教室です。

開催日 4月10日(木)～11月27日(木) 木曜日/月2回 計14回
※8月は、休みとなります。

開催時間 10:00～11:00

開催場所 米沢市営体育館

参加費用 4,200円

対象定員 30名

持ち物 ヨガマット 水筒 タオル・運動できる服装

内容 初心者の方でも安心してご参加いただけます

講師 瀧澤 孝次
(健康運動指導士、山形県糖尿病療養指導士等)

バドミントン 初心者コース / 実践コース

バドミントン初心者コース
開催日時 5/9 5/16 5/23 6/6 6/20
(5回 金曜日) 19:00～21:00

参加費用 1,500円

対象/定員 バドミントンを始めたい方
初めて問もない方 小学生から成人 40名

持ち物 運動出来る服装でシューズ・バドミントンラケット
ラケットの貸し出し可能です

バドミントン実践コース
開催日時 8/29 9/5 9/12 10/3 10/17(5回 金曜日) 19:00～21:00

参加費用 1,500円

対象/定員 40名：うまくない方・試合に勝ちたい方・楽しんでバドミントンをしたい方
：小学生から成人 40名

内容 試合形式中心に行う予定です。

持ち物 運動出来る服装でシューズ・バドミントンラケット

講師 米沢バドミントン協会

ニュースポーツ&ストレッチ教室

【開催日】 前期：5/21～8/6 第1・3水曜日 6回開催
後期：9/3～11/19 第1・3水曜日 6回開催

【時間】 前・後期とも 10:00～11:30

【場所】 前期・後期：米沢市営体育館

【参加費】 前期・後期 各3,000円

【定員】 25名

【持ち物】 室内シューズ、汗拭きタオル、水分(補給用)

【内容】 様々なゲームやバランスボール、ストレッチを通し体幹を強化して柔軟性を高める

【講師】 東海林由美子、安藤明美、近野かおり 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員

弓道教室

開催日 8月23日(土)～9月13日(土) 計10回

開催時間 19:00～20:50

開催場所 米沢市営弓道場

参加費用 5,000円(10回分)

対象定員 10名

持ち物 ジャージなど動きやすいもので前ボタンやファスナーの無いもの、靴下着用

教室内容 日本古来のスポーツである弓道を初心者でも、10回で的の前に立てるようになります。弓道は他の競技と多少異なり、「人、でなく、的」を相手にする武道・スポーツです。どこにも、一人でも楽しむことができる世界が広がっています。兼修で親しみやすいので、年少からご年配の方まで年齢や男女の制限はありません。自分の体力に応じた強さの弓を使い、練習を始めることができます。

講師 米沢市弓道連盟(日本スポーツ協会弓道コーチ1取得者、弓道有段者)

接してみませんか
経験者の方は、もう一度 / 初心者の方は、日本の武道

申込先 下記に直接又は、eメール・FAXにて申し込みください。

(一財)米沢市スポーツ協会

TEL/FAX

0238(33)9008

eメール

y-taikyo@ms5.omn.ne.jp

住所

米沢市金池3-1-62 市営体育館内

