

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。

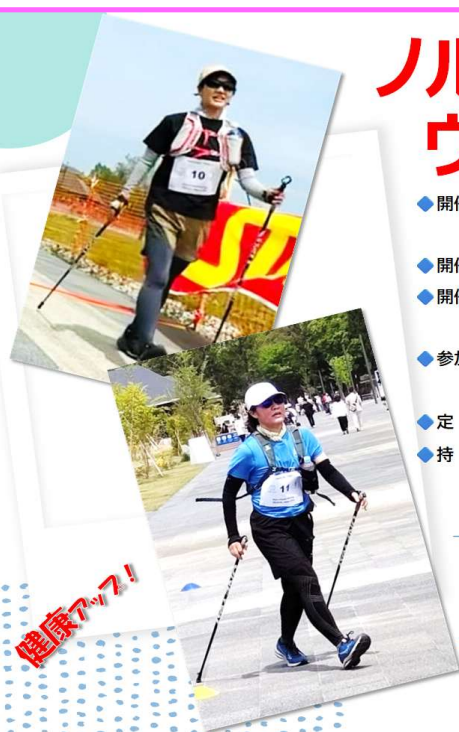


ノルディックウォーキング教室

- ◆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
パーソナルインストラクター



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 真(公財)日本スポーツ協会公認 テニスコーチ2
梅津 悠宏: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2・4水曜日 10:00～11:00 (11回) 5/14～
第1・3水曜日 19:00～20:00 (11回) 5/21～
- 【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 つかさ 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



はつらつ健康教室

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(〃)/

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
初めての方もOK 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 :うまくなりしたい方・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

シニア元気塾！みんなで筋肉貯筋

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。

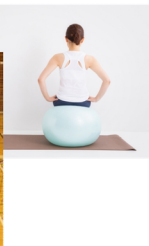


- 開催日 4月10日(木)～11月27日(木) 木曜日/月2回 計14回
※8月は、休みとなります。
- 開催時間 10:00～11:00
- 開催場所 米沢市営体育館
- 参加費用 4,200円
- 対象定員 30名
- 持ち物 ヨガマット 水筒 タオル・運動できる服装
- 内容 初心者の方でも安心してご参加いただけます
- 講師 瀧澤 孝次
(健康運動指導士、山形県健康増進指導士 等)



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。
そこには、一人でも楽しむことができる世界が広がっています。
素朴で親しみやすいので、少年少女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
eメール
住所

0238(33)9008
y-taikyo@ms5.omn.ne.jp
米沢市金池3-1-62 市営体育館内

