

もりやまで 元気もりもり スポーツの輪!

# 生涯スポーツニュース

令和7年3月5日 385号 発行(一財)金ヶ崎町生涯スポーツ事業団 ☎0197-44-5600・01 FAX44-5602  
ホームページ <http://mori-sc.net> メール morispo-park@violin.ocn.ne.jp



## 健康増進教室「運動セミナー」



令和7年3月13日(木) 申込締切:3月10日(月)

テーマ 上手に使おう！健康の駅！ 受講料無料！町内在住者 25名 程度限定募集

受付開始 13:15~ (スポーツセンター会議室) 講義 13:45~14:45

内 容 ・健幸ポイントの始め方（申込みの仕方）



- ・健康の駅（健幸ポイント活用の仕方）
- ・健康的な食事の取り方、選び方
- ・zaRitz（ザリツ）の紹介

『行きましたポイント』  
100P プレゼント

申込みは、スポーツセンターフロントまでお問合せ下さい



スイミング始めようぜ！  
第1期水泳教室募集！！



めだかスイミング申込日:3月19日(水)

① 15:00 クラス希望者／16:30までに会議室へ

② 16:10 クラス希望者／17:40までに会議室へ

《尚、3月20日(木)より、電話申込受付を開始致します》

★対象者：金ヶ崎町在住の幼児(年少児～年長児) ★料金：7,000円(施設利用料込)

★定員：各クラス10名(定員数を上回った場合は抽選を行います)

※めだかスイミングは、ウキウキクラス(初めての参加者・水が苦手なお子さん)

スイスイクラス(ウキウキクラスの進級者)の2クラスです。



# ●イルカスイミング申込日：3月23日(日)

受付時間 9:00～12:00 (時間内に来館し申込み下さい)

《尚、3月24日(月)より、電話申込受付を開始致します》

※水慣れ・基礎・基本クラスの希望者は、9時30分までに森山スポーツセンターへお集まりください。

対象：小学生（メドレークラスは中学生可。但し泳力クラス合格者）



☆水慣れクラス（ふしおき、ボビング移動） 《金曜日4時 土曜日2時》

☆基礎クラス（面かぶりキック、背面キック） 《金曜日4時/5時/6時 土曜日2時/3時/4時》

☆基本クラス（クロール、背泳ぎ） 《金曜日5時/6時 土曜日3時/4時》

☆泳力クラス（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ） 《金曜日5時/6時 土曜日3時》

☆メドレークラス（バタフライ・個人メドレー） 《木曜日6時 土曜日5時》

定員：水なれ・基礎クラス/10名 基本・泳力・メドレー/14名 料金：4,900円（施設使用料別途）

●ジャマイカンリズム（月曜日）

3月17日

【19:15～20:15】

レゲエのリズムに合わせて、気持ちよく体を動かしましょう

●ゆったりヨガ（水曜日）

3月12日/19日

【19:00～20:00】

## スタジオレッスン スケジュール

●Jr.HIP HOP（土曜日）

3月8日・15日・22日・29日

【土曜日/18:00～18:45】

小学生～高校生まで対象。音を感じて心のままに体を動かしましょう

●リズム体操（土曜日）

3月8日

【11:00～12:00】

簡単なステップで、楽しく心地よい汗を流しましょう

●バレトン（木曜日）

3月13日

【19:00～20:00】

高校生以上 1回830円（施設使用料別途）／Jr. HIP HOPは小中学生510円 高校生620円

バレトンは、1回500円（施設使用料別途）

### パークゴルフで楽しく健康作りしてみませんか

パークゴルフは、芝生の上で太陽の光を一杯浴びながら楽しく遊べる高齢者にとって最適なスポーツです。クラブ一本とボール一個があれば、誰でも簡単にできます。あなたも今年の春から森山総合公園で、芝生の上を遊びながらウォーキングが出来るパークゴルフを仲間と一緒に楽しみませんか。

初めての方大歓迎です。興味のある方は、森山スポーツセンターにお申込み下さい。ご希望の方には、同好会メンバーがご指導します。クラブとボールは、スポーツセンターで貸出をしています。皆様と一緒にパークゴルフを楽しめる事を会員一同心よりお待ちしております。

森山パークゴルフ同好会 会長 菅原 正廣



3月の大会・イベント



3月13日：運動セミナー

3月19日：めだかスイミング申込日

3月23日：イルカスイミング申込日

3月23日：森山CUPスカッシュ交流会

3月23日：スプリングウォーク

現在、シーズンオフの為、屋外施設は閉鎖しております。シーズンインに関しては、決まり次第、森山ホームページへ掲載致します。