

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8年2月4日 396号 発行(一財)金ヶ崎町生涯スポーツ事業団 ☎0197-44-5600(代表) FAX44-5602
ホームページ <https://www.mori-sc.net/wp/> メール morispo-park@violin.ocn.ne.jp



森山CUP 第29回 スカッシュ大会

2月22日 (日)

【参加料：2,000円】

開会式 9時20分～

試合開始 9時30分～



競技部門：一般男子の部/一般女子の部 ※(個人戦) 競技方法：11点タイブレーク3ゲームズマッチ

申込方法：スポーツセンターにて参加申込書に記入後、参加料を添えて2月15日(厳守)までに申込み下さい。その他、詳細等はお気軽に問合せ下さい。

指導者育成事業 スポーツ指導者講習会



本当に魂まで響いているか?



『本番でパフォーマンスが発揮できるメンタルアプローチと失敗を力に変える心理テクニック』 講師：長谷川 弓子氏(岩手大学 人文社会科学部教授)

3月8日 (日) 10時～12時(受付：9時40分～)

対象：健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツ指導者、医療福祉関係者、その他希望者



※本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位認定の履修単位として講義1単位、実習1単位が認められます。

受講料：1,000円(有資格者単位取得及び受講証明書発行希望者)
その他参加者は、無料

場所：森山総合公園生涯スポーツセンター 会議室

定員：20名

持ち物：保有する資格証、筆記用具



【申込受付はコチラから】



申込期日：3月1日まで

新一年生スイミング

【若干名空き有】

体験教室

- 日時** 令和8年3月7・8日(土・日)
午前11時10分から(60分教室)
- 場所** 森山総合公園生涯スポーツセンター温水プール
- 対象** 春に新1年生になる金ヶ崎町内にお住いの年長児
- 受講料** 1回500円
- 定員** 10名 **内容** 水なれ・基礎
- 申込み** ●お電話でご予約ください
●定員に達していない場合は当日受付可となります

ピカピカの
新一年生あつまれ～!



めだかスイミング

【空き有】

体験教室

- 日時** 令和8年3月7・8日(土・日)
午前10時から(60分教室)
- 場所** 森山総合公園生涯スポーツセンター温水プール
- 対象** 町内在住の幼児(来年度4歳になる幼児から)
- 受講料** 1回500円
- 定員** 10名 **内容** めだか ウキウキ
- 申込み** ●お電話でご予約ください
●定員に達していない場合は当日受付可となります
●第4期めだかスイミング受講者は対象外となります

おみずとなかよしに
なりたい子あつまれ～!



スタジオレッスンプログラム

●JAMAICAN RIDDIM 【19:15~20:15】

2月9日・16日・3月9日・23日(各月曜日)
受講料 830円 施設使用料 260円

●リズム体操 【11:00~12:00】

2月21日・28日・3月7日・28日(各土曜日)
受講料 830円 施設使用料 260円

●すっきりヨガ 【10:00~11:00】

2月18日・25日・3月11日・25日(各水曜日)
受講料 830円 施設使用料 260円

●Jr.HIP HOP 【18:00~18:45】

2月7日・14日・21日・28日
3月7日・14日・21日・28日(各土曜日)
受講料 中学生以下 510円 高校生 620円



健康増進事業



町民受講料無料!!

※別途施設使用料がかかります。

バレトン教室

スタジオ使用料 260円

※町外の方は別途500円

各木曜日 19時～ 2月5日・12日・26日

3月5日・12日



ゆったりヨガ

スタジオ使用料 260円

※町外の方は別途500円

各金曜日 19時～ 2月6日・13日・20日・27日

3月6日・13日



※2月27日は12月5日分の振替レッスンになります

2月の休館日

10日・17日・24日(各火曜日)

お問合せ・申込み等は...

森山総合公園
生涯スポーツセンター

☎0197-44-5600

2月のイベント開催日

1日(日) }
8日(日) } 子供英会話体操教室
15日(日) }
22日(日) }

22日(日) 森山CUPスカッシュ大会

23日(月) 森山CUPスマイルボウリング大会



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です。

スローガンは、『幸せは足元から多く動いて健康を実感』です。

生活習慣病原因でもある運動不足は、施設利用で解消できます。ぜひ、この機会に運動習慣を身に付け、心と身体を健康に保ちましょう!!