

令和7年度

スポーツ活動を通じて、余暇活動の充実と健康の保持増進を図り、参加者間の交流を深めます。  
また、生きがいのある生活習慣の創造とシニアスポーツリーダーの育成を図ります。

# 須賀川スポーツカレッジ

第38期生募集



ボッチャ



トレッキング



ラバーバレーボール



弓道



ラージ卓球



カローリング

期間

令和7年 6月13日(金)～10月31日(金)

募集人員

30名

対象者

市内に在住・在勤の60歳以上から  
80歳以下の方で、初めて受講される人

学習内容

ニュースポーツや  
健康管理講座等  
※詳しくは裏面に記載しています。

参加費用

全17回講座で **2,000円**  
(保険料、資料代等)  
※移動研修は、別途、実費負担となります。

申込期間

令和7年5月6日(火)～5月29日(木)

申込方法

円谷幸吉メモリアルアリーナ窓口まで、現金を添えてお申込みください。なお、定員になり次第、締め切らせて頂きますので、その旨をご了承ください。申込用紙は、市内体育施設等に設置しております。

※当事業で撮影された写真は当協会のHP等で掲載されることもありますので、あらかじめご了承ください。



ブ라운ドゴルフ



軽筋トレ



林間研修



ガーランド作り

## 昨年参加者の声

- 仲間の皆様と和気あいあいと過ごした2時間半がとても短く幸せな時間でした。
- 皆さんと出会い、スポーツを通じて心地良い汗を流す時間が待ち遠しかったです。
- バランスの取れたプログラムで60代後半の体力的にも衰えてきた私でも参加するのが楽しみでした。

## 修了証書

全講座終了後、8回以上の受講者には修了証書を授与します。  
なお、全ての講座(全17回)に出席された人には皆勤賞が授与されます。

問合せ先

(公財) 須賀川市スポーツ振興協会 TEL 0248-76-8111

主催 / (公財) 須賀川市スポーツ振興協会 共催 / 須賀川市



# 《開設期間及び講座内容》

回	月 日	曜	時 間	活 動 内 容	会 場 ・ 講 師 等
1	6月13日	金	9:00~11:30	開講式・オリエンテーション ストレッチ・軽筋トレ講座	円谷幸吉メモリアルアリーナ(会議室・サブアリーナ) 講師：大河原里美先生
2	6月20日	金	//	トレーニングマシン入門教室	円谷幸吉メモリアルアリーナ(トレーニングルーム) 担当：協会職員(草野)
3	6月27日	金	//	健康づくり体操 (レクリエーション運動 他)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(サブアリーナ) 講師：小野すま子先生
4	7月4日	金	//	ラージボール卓球 (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市卓球協会
5	7月11日	金	9:00~12:00	ノルディックウォーキング (ポールの使用方法及び負荷の効果を体験)	ムシテックワールド(集合・解散) 講師：調整中
6	7月18日	金	9:00~11:30	ミニテニス (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市ミニテニス協会
7	7月25日	金	//	カローリング (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	中央体育館(現地集合・解散) 講師：須賀川市カローリング協会
8	8月1日	金	//	ポッチャ① (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：福島県障がい者スポーツ協会
9	9月5日	金	//	ラバーバレーボール (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市スポーツ推進委員
10	9月12日	金	//	先輩団体との交流会	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市スポーツ推進委員
11	9月19日	金	//	グラウンドゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	市民スポーツ広場(現地集合・解散) 講師：須賀川市グラウンドゴルフ協会
12	9月26日	金	//	弓道 (ルール・基本技術の習得、体験)	須賀川市武道館(現地集合・解散) 講師：須賀川弓道会
13	日程調整中			移動研修 (プロスポーツ観戦)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(集合・解散) 講師：協会職員
14	10月10日	金	9:00~11:30	ポッチャ② (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：協会職員
15	10月17日	金	//	スポーツイベントのサポート活動 (円谷幸吉メモリアルマラソン大会の準備)	円谷幸吉メモリアルアリーナ 担当：協会職員
16	10月24日	金	//	パークゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	藤沼湖パークゴルフ場(現地集合・解散) 講師：須賀川市パークゴルフ協会
17	10月31日	金	//	閉講式及び講話	円谷幸吉メモリアルアリーナ(会議室) 講師：小野すま子先生

※指導者との調整により、日程・種目に変更が出る場合があります。

---き--り--と--り--線---

## 令和7年度 須賀川スポーツカレッジ入講申込書

No.

受付日/令和7年 月 日

ふりがな						〒	-		
氏名						住所	須賀川市		
性別	男・女	生年月日 (年齢)	昭和	年	月	日(満	歳)	電話	-

現在の運動状況をお書きください。(例) 週に1回、5キロのウォーキングを行っている。週に3回、スポーツサークルで活動している。など。

※個人情報保護を適切に行い、第三者に情報を提供することはありません。