

# 名取市民体育館 5月 行事予定表

平成30年

〒981-1224 名取市増田字柳田250番地  
TEL (022)384-3161  
FAX (022)384-3163

日	曜	アリーナ			武道場			トレーニング室			
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	
		9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00							
1	火	一般公開(バウンドテニス・卓球) <卓球指導 午前・夜間>			エクササイズバーテ	名取体操	武道	講習	自主	自主	
2	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスポールI④	名取体操	武道	自主	自主	自主	
3	木	一般公開(卓球・バドミントン)				武道	武道	自主	自主		
4	金	エアロビックスレッスン(PROGRESS)		Potentia100実行委員会		武道	武道	武道	自主	自主	講習
5	土	公式ドッジボール大会(Potentia100実行委員会)				武道	スパーサウス		自主	自主	
6	日	スプリングカップ(市バレーボール協会)				武道	武道		自主	自主	
7	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI④	武道	空手道協会		自主	自主	自主
8	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会		自主	自主	自主
9	水	(株)ガスパル	一般公開(バレーボール)		バランスポールI⑤	名取体操	空道協会		自主	自主	自主
10	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟		自主	講習	自主
11	金	(株)ガスパル	一般公開(バレーボール)		武道	ちびっこI①	武道		自主	自主	自主
12	土	ミニ国体リハ大会(文化・スポーツ課)									
13	日	ミニ国体リハ大会(文化・スポーツ課)									
14	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI⑤	カラダづくりI①	空手道協会		自主	自主	自主
15	火	一般公開(バウンドテニス・卓球) <卓球指導 午前・夜間>			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会		自主	自主	自主
16	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		武道	名取体操	空道協会		自主	自主	自主
17	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟		自主	自主	自主
18	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこI②	武道		自主	自主	講習
19	土	東北地区杖道講習会(市剣道連盟)									
20	日	東北地区杖道講習会(市剣道連盟)				市剣道連盟			市剣道連盟		
21	月	一般公開(卓球・バドミントン)			増田公民館	カラダづくりI②	空手道協会		自主	自主	自主
22	火	休館日									
23	水	一般公開(バレーボール)	ニュースポーツ講習会(文化・スポーツ課)		増田公民館	名取体操	空道協会		自主	自主	自主
24	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズバーテ	増田公民館	剣道連盟		自主	自主	自主
25	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこI③	武道		自主	自主	自主
26	土	一般公開(卓球・バドミントン)		定例会(市卓球協会)	武道	市柔道協会	武道		自主	自主	自主
27	日	市民卓球選手権大会(市卓球協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道		自主	自主	自主
28	月	一般公開(卓球・バドミントン)			増田公民館	カラダづくりI③	空手道協会		自主	自主	自主
29	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会		自主	自主	自主
30	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスポールII①	武道	空道協会		講習	自主	自主
31	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟		自主	自主	自主

## 《利用上の注意》

- 1 スポーツウェア、スポーツシューズを着用して利用してください。(土足やジーンズ等による利用は禁止)
- 2 スポーツ用具は各自で準備していただき、夜間の高校生以下の入館及び利用には、必ず保護者が同伴し受付を行ってください。
- 3 一般公開(卓球指導)とは希望者に卓球の技術指導することで、午前1区分10分、夜間1区分10分です。
- 4 トレーニング講習日の開始時間は「①午前10時」「②午後2時」「③夜間7時」からの3区分で行います。  
講習を希望される方は、受講時間までに受付窓口または事前に電話で申込みして下さい。  
※トレーニング室は、高校生以下を除く名取市民等で「トレーニング許可証」を持っている方のみ利用となります。
- 5 市民無料開放の区分は「名取市民等」に限ってアリーナ、武道場、トレーニング室とも無料でご利用いただけます。
- 6 名取市民無料開放のアリーナの種目は「卓球・バドミントン」となっています。

諸事情により行事予定の変更もありますので、電話確認の上ご利用いただくようお願いいたします。

## 5月受付開始行事

### こどもカラダづくり教室Ⅰ

★子どもたち一人一人の感性を広げましょう！

2日(水) 9:00～ 受付開始  
**【5月】** **【時間】** **【参加料】**  
 14日(月) 15:30～16:30 1,000円  
 21日(月) **【場所】** **【定員】**  
 28日(月) 名取市民体育館 武道場(2階) 20名  
**【6月】** **【講師】**  
 4日(月) 西間木 由美氏(一般社団法人ボディジャンプ)  
 11日(月) **【講師】**  
 市内に在住の4歳～6歳の幼児(未就学児)  
 (※平成24年4月～平成26年3月生まれ)

### ノルディックウォーキング定期教室

★自然を感じながら気持ちよく歩きましょう！

7日(月) 9:00～ 受付開始  
**【日時】** **【コース】**  
 ① 5月22日(火) → 海の見える丘公園  
 ② 6月23日(土) → 佐部乃(道祖)神社・竹林道  
 ③ 7月24日(火) → 熊野二社巡り  
 ④ 9月15日(土) → 増田川周辺  
 ⑤ 10月23日(火) → 雷神山古墳  
 ⑥ 11月1日(木) → 蔵王・不忘平和記念公園方面  
 ⑦ 1月22日(火) → 千手観音堂～耕龍寺～名取老女の墓  
 ⑧ 2月23日(土) → 高館山自然レクリエーション施設  
**【参加料】** 2,000円  
**【集合場所】** ①③ゆりが丘公民館 ②⑤十三塚公園管理棟  
 ④⑥⑦名取市民体育館 ⑧那智が丘公民館  
**【時間】** 10:00～12:00 (⑥のみ9:00～16:00)

### ①バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅱ ②ママのためのバランスボールエクササイズⅡ

★バランスボールの楽しさがきっとわかります！

16日(水) 9:00～ 受付開始  
**【5月】** **【時間】** **【参加料】**  
 30日(水) ① 9:15～10:15 各1,500円  
**【6月】** ② 10:30～11:30 **【定員】**  
 6日(水) **【場所】** 各20名  
 13日(水) 名取市民体育館 武道場(2階)  
 20日(水) **【講師】**  
 27日(水) 田村 麻利子氏(Twinkle mamaby)  
**【対象】**  
 市内に在住・在勤の方で年齢や男女は問いません。ただし②に関しては子育て中のママと生後2ヶ月～8ヶ月の赤ちゃんに限りです。また、妊娠中の方や医師からの運動制限を受けている方はご参加いただけません。



## 5月開催中行事

### リフレッシュヨガ教室Ⅰ

**【5月】** ※第3回までの教室は4月で終了しています。  
 7日(月)  
 14日(月)

**【場所】**  
 名取市民体育館 武道場 (2階)

### ①バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅱ ②ママのためのバランスボールエクササイズⅡ

**【5月】** ※第3回までの教室は4月で終了しています。  
 2日(水)  
 9日(水)  
 30日(水) ※第Ⅱ期の1回目です。

### ノルディックウォーキング定期教室

**【日時】** **【難易度】**  
 22日(火) 10:00～12:00 ★★  
**【コース】** **【集合場所】**  
 海の見える丘公園 ゆりが丘公民館

※事前登録が必要です！

### テニス教室Ⅰ

**【5月】** **【6月】** **【場所】**  
 10日(木) 14日(木) 十三塚公園 庭球場  
 17日(木) ※21日(木)  
 24日(木) ※予備日  
 31日(木)

### 卓球指導

1日(火)  
 午前の部 9:30～  
 夜間の部 18:30～  
 15日(火)  
 午前の部 9:30～  
 夜間の部 18:30～



※1人10分程度の指導です。  
 ※当日、先着順に受け付けします。  
 但し、中学生の受付は19:00以降となります。

### トレーニング講習

1日(火) 午前の部 10:00～  
 4日(金) 夜間の部 19:00～  
 10日(木) 午後の部 14:00～  
 18日(金) 夜間の部 19:00～  
 30日(水) 午前の部 10:00～

※1回60～90分程度の講習です。  
 ※事前予約・当日受付が可能です。  
 ※実際にマシン等の体験をしていただくので、**スポーツウェア**  
**スポーツシューズ**をご用意ください。