

名取市民体育館 5月 行事予定表

令和元年

〒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	水	一般公開(バレーボール)			武道	武道		自主	自主	
2	木	強化練習会(尚綱学院大学バレーボール部)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
3	金	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道		自主	自主	
4	土	ハナモモカップ(市バスケ協会)								
5	日	ハナモモカップ(市バスケ協会)			市バスケ協会			市バスケ協会		
6	月	Potential∞実行委員会			武道	武道		自主	自主	
7	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	講習	自主	自主
8	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1③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
9	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
10	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこ1①	武道	自主	自主	自主
11	土	一般公開(バレーボール)	全空連東北地区協議会(中学生選手権)		武道	東北空手		自主	東北空手	
12	日	全空連東北地区協議会(中学生選手権)								
13	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	講習
14	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
15	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1④	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
16	木	ガスパル(株)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	エクササイズ前期③	剣道連盟	自主	自主	自主
17	金	ガスパル(株)		一般公開(バレーボール)	エクササイズパーティ	ちびっこ1②	武道	自主	自主	自主
18	土	国体予選(県空手道連盟)		定例会(市卓球協会)	県空手連盟		武道	県空手連盟		
19	日	一般公開(卓球・バドミントン)			市柔道協会	武道	武道	自主	講習	自主
20	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI⑤	こどもカラダ1①	空手道協会	自主	自主	自主
21	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
22	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)	バランスポール1⑤	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
23	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
24	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこ1③	武道	自主	自主	自主
25	土	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	市柔道協会	武道	自主	自主	講習
26	日	閑上地区まちびらき(復興区画整理課)								
27	月	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	こどもカラダ1②	空手道協会	自主	自主	自主
28	火	休館日								
29	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1①	名取体操	空道協会	自主	講習	自主
30	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ前期④	剣道連盟	自主	自主	自主
31	金	一般公開(バレーボール)	中総体バスケ(市中体連)		エクササイズパーティ	ちびっこ1④	市中体連	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

★こども達の感性を広げましょう！

7日(火) 9:00～受付開始
【5月】 **【時間】** **【定員】**
 20日(月) 15:30～16:30 25名
 27日(月) **【場所】** **【参加費】**
【6月】 名取市民体育館 武道場 1,000円
 3日(月) **【対象】**
 10日(月) 市内に在住している5～6歳の幼児
 17日(月) (未就学児)
【講師】
 一般社団法人ボディジャンプ 西間木 由美氏

ノルディックウォーキング定期教室

★名取市の自然を感じながら一緒に歩きましょう！

7日(火) 9:00～受付開始
【日時】 **【コース】** **【難易度】**
 ① 5月28日(火) → 増田川周辺コース (★★)
 ② 6月8日(土) → 復興の今を知るコース (★★)
 ③ 7月23日(火) → 佐倍乃(道祖)神社・竹林道コース (★★)
 ④ 9月28日(土) → 海の見える丘公園 (★★)
 ⑤ 10月15日(火) → 熊野二社巡り (★★★)
 ⑥ 11月1日(金) → 宮城オルレ奥松島コース (★★★★)
 ⑦ 1月28日(火) → 千手観音堂～耕龍寺～名取老女の墓コース (★★)
 ⑧ 2月22日(土) → 高館山自然レクリエーション施設コース (★)
【参加費】 2,000円/8回 ※途中入会でも2,000円になります。
【集合場所】 ①②⑥⑦市民体育館 ③十三塚公園
 ④⑤ゆりが丘公民館 ⑧那智が丘公民館
【時間】 10:00～12:00 (⑥のみ9:00～16:00予定)
【対象】 市内に在住または勤務・通学している20歳以上の男女

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

★バランスボールで楽しく弾みましょう！

15日(水) 9:00～受付開始
【5月】 **【時間】** **【対象】**
 29日(水) ① 9:15～10:15 ①市内に在住または勤務・通学している方で男女や年齢は問いません。※医師からの運動制限を受けていない方に限ります。(※②も同様)
【6月】 ② 10:30～11:30 ②市内に在住または勤務している子育て中のお母さんと生後2か月から8か月の赤ちゃん(妊娠中の方はご遠慮いただきます。)
 5日(水) **【場所】**
 12日(水) 名取市民体育館 武道場
 19日(水) **【講師】** **【定員】** **【参加費】**
 26日(水) Twinkle mamaby 各20名 各1,500円
 田村 麻利子氏

5月開催中行事

ちびっこ体操教室

第一部(①・②) ※第5回は6月に開催します。
 10日(金)
 17日(金)
 24日(金)
 31日(金)
【時間】
 ① 15:45～16:45
 ② 16:45～17:45
【場所】
 名取市民体育館 武道場

こども水泳チャレンジⅠ

【5月】
 18日(土)
 19日(日)
【時間】
 (幼児コース) 13:30～14:30
 (児童コース) 14:45～15:45
【場所】
 セントラルフィットネスクラブ
 名取南仙台 プール

リフレッシュヨガ教室Ⅰ

※第3回までの教室は4月で終了しています。
【5月】
 13日(月) 10:00～11:30
 20日(月) 10:00～11:30
【場所】
 名取市民体育館 武道場

テニス教室Ⅰ

※第4回からは6月に開催します。
【5月】
 16日(木) 10:00～12:00
 23日(木) 10:00～12:00
 30日(木) 10:00～12:00
【場所】
 十三塚公園市民庭球場

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

※第2回までの教室は4月で終了しています。
【5月】 **【時間】**
 8日(水) ① 9:15～10:15
 15日(水) ② 10:30～11:30
 22日(水)
【場所】 名取市民体育館 武道場



①シニア向け健康エクササイズ教室(前) ②リズムエクササイズ教室(前) ③なとりんキッズフィットクラブ(前)

※第2回までは4月で終了しています。
【5月】 **【時間】**
 16日(木) ① 13:15～14:15
 30日(木) ② 14:30～15:30
 ③ 15:45～16:45
【場所】 名取市民体育館 武道場

トレーニング講習

7日(火) 午前の部 10:00～
 13日(月) 夜間の部 19:00～
 19日(日) 午後の部 14:00～
 25日(土) 夜間の部 19:00～
 29日(水) 午後の部 14:00～

※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。

卓球指導

7日(火) 午前の部 9:30～
 (受付→市内 9:00～ 市外 9:30～)
 夜間の部 18:30～
 (受付→市内 18:00～ 市外 18:30～)
 21日(火) 午前の部 9:30～
 (受付→市内 9:00～ 市外 9:30～)
 夜間の部 18:30～
 (受付→市内 18:00～ 市外 18:30～)

※1人10分の指導が受けられます。
 ※定員は13名となります。
 ※当日、先着順に受け付けします。但し、中高生の夜間の部の受付は19:00以降となります。