

# 名取市民体育館 10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	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
2	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		ハランスボールⅣ	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
3	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ 後期①	剣道連盟	自主	自主	自主
4	金	一般公開(バレーボール)			エクササイズ パーティ	武道	武道	自主	自主	講習
5	土	職員卓球仙南大会(総務課)			総務課					
6	日	スポーツ祭※一般の部(市バス協)			市空道協会	武道		自主	自主	
7	月	一般公開(卓球・バドミントン)			文化・スポーツ課	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	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		ハランスボールⅤ	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	武道	剣道連盟	講習	自主	自主
11	金	バレーボール教室③	一般公開(バレーボール)		武道	武道	武道	自主	自主	自主
12	土	東北地区合同女子稽古会(県剣道連盟)		一般公開(卓球・バドミントン)	柔道高体連	市柔道協会	県剣道連盟	自主		
13	日	スポーツ祭(市卓球協会)			市柔道協会	武道		自主	自主	
14	月	トータルスポーツ大会								
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	講習
16	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		らくらく健康 Ⅱ①	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)			ボテジャンプ	エクササイズ 後期②	剣道連盟	自主	自主	自主
18	金	バレーボール教室④	一般公開(バレーボール)	NPO法人ひよこ会名取ひよこ園	エクササイズ パーティ	武道	武道	自主	自主	自主
19	土	NPO法人ひよこ会名取ひよこ園	バドミントン教室(市バドミントン協会)		武道	武道	武道	自主	講習	自主
20	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
21	月	職員採用試験(総務課)		一般公開(卓球・バドミントン)	総務課	空手道協会				自主
22	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
23	水	休館日								
24	木	一般公開(卓球・バドミントン)	ドッジボール講習会(文化・スポーツ課)		エクササイズ パーティ	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
25	金	バレーボール教室⑤	一般公開(バレーボール)		ボテジャンプ	武道	武道	自主	自主	自主
26	土	日韓友好サッカー大会(市サッカー協会)			武道	武道		自主	自主	
27	日	宮城県議会議員一般選挙(選挙管理委員会)								
28	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズ パーティ	こどもカラダ Ⅱ①	空手道協会	自主	講習	自主
29	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			ボテジャンプ	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)		らくらく健康 Ⅱ③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
31	木	一般公開(卓球・バドミントン)			ボテジャンプ	武道	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での利用となります。
- 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。

# 10月受付開始行事

## らくらく健康ダンスステップⅡ

★音楽に合わせて身体を動かしましょう



2日(水) 9:00~受付開始

【10月】  
16日(水)  
23日(水)  
30日(水)  
【11月】  
6日(水)  
13日(水)

【時間】  
10:00~11:30

【場所】  
名取市民体育館 武道場

【対象】  
市内に在住または勤務している方で  
男女や年齢は問いません。

【定員】  
30名

【参加費】  
1,500円

【講師】  
佐々木 早苗氏  
(フィットネスサポーター)

## テニス教室Ⅲ

★初心者でも大歓迎です



3日(木) 9:00~受付開始

【10月】  
17日(木)  
24日(木)  
31日(木)  
【11月】  
7日(木)  
14日(木)  
※21日(木)  
※予備日

【時間】  
10:00~12:00

【場所】  
名取市民庭球場

【対象】  
市内に在住または勤務・在学している方で  
男女や年齢・レベルは問いません。

【講師】  
エムズテニスパーク コーチングスタッフ

【定員】  
16名

【参加費】  
1,500円

## こどもカラダづくり教室Ⅱ

★子ども達の可能性は無限大!

7日(月) 9:00~受付開始

【10月】28日(月) 【11月】  
【12月】2日(月) 11日(月)  
18日(月)  
25日(月)

【時間】15:30~16:30

【場所】名取市民体育館 武道場

【対象】市内に在住している  
5~6歳の幼児(未就学)

【講師】西間木 由美氏  
(一般社団法人ボディジャンプ)

【定員】25名 【参加費】1,000円

# 10月開催中行事

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

【10月】※第3回目以降は11月から開催されます。  
3日(木) 【時間】①13:15~14:15  
17日(木) ②14:30~15:30  
【場所】③15:45~16:45  
名取市民体育館 武道場

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

【10月】※第3回までは9月で終了しています。  
2日(水)  
9日(水)  
【時間】① 9:15~10:15  
②10:30~11:30  
【場所】名取市民体育館 武道場

## バレーボール教室

【10月】  
※第2回までは9月で終了しています。  
11日(金)  
18日(金)  
25日(金)  
【時間】  
9:30~11:30  
【場所】  
名取市民体育館 アリーナ

## ノルディックウォーキング定期教室

【日時】  
15日(火) 10:00~12:00

【コース】 【難易度】  
熊野二社巡り ★★★

【集合場所】  
ゆりが丘公民館 ※事前登録が必要です!

## トレーニング講習

4日(金) 夜間の部 19:00~  
10日(木) 午前の部 10:00~  
15日(火) 夜間の部 19:00~  
19日(土) 午後の部 14:00~  
28日(月) 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

1・15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。