

# 名取市民体育館 11月 行事予定表

令和4年

〒981-1224 名取市増田字柳田250番地

11月23日

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(卓球・バウンドテニス) <午前:卓球指導>			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	
2	水	秋まつり準備(商工観光課)									
3	木	秋まつり(商工観光課)									
4	金	一般公開(バレーボール)			東北地区空手道連盟	らくらく健康ダンスII②	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
5	土	全日本少年少女空手道選抜大会東北地区予選会(東北地区空手道連盟)									
6	日	全日本少年少女空手道選抜大会東北地区予選会(東北地区空手道連盟)									
7	月	高体連仙南支部バスケットボール専門部			エクササイズパーティー	こどもカラダII③	空手道協会	自主	自主	自主	
8	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)			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)		バランスボールIII⑤	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) <夜間:バドミントン指導>			武道	エクササイズ後期③	剣道連盟	自主	自主	自主	
11	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康ダンスII③	武道	剣道連盟	講習	自主	自主	
12	土	一般公開(バレーボール)	卓球協会	講習会(バドミントン協会)	武道	武道	武道	自主	自主	自主	
13	日	会長杯(バウンドテニス協会)			武道	武道		自主	自主		
14	月	卓球・バドミントン教室I①	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズパーティー	こどもカラダII④	空手道協会	自主	自主	自主	
15	火	一般公開(卓球・バウンドテニス) <午前:卓球指導>			おやこ体操II①	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)		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) <夜間:バドミントン指導>			武道	エクササイズ後期④	剣道連盟	自主	自主	自主	
18	金	総合健診(保健センター)			らくらく健康ダンスII④	武道	武道	自主	自主	自主	
19	土	総合健診(保健センター)			武道	東北電力剣道部		自主	自主		
20	日	総合健診(保健センター)			武道	武道	武道	自主	講習	自主	
21	月	総合健診(保健センター)	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズパーティー	こどもカラダII⑤	空手道協会	自主	自主	自主	
22	火	休館日									
23	水	和道会北日本大会(空手道協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	空手道協会	武道	自主	自主	自主		
24	木	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	
25	金	一般公開(バレーボール)		バウンドテニス協会	らくらく健康ダンスII⑤	武道	武道	自主	自主	自主	
26	土	東北ブロック大会(バウンドテニス協会)		一般公開(バレーボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主	
27	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	講習	自主	
28	月	卓球・バドミントン教室I②	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズパーティー	武道	空手道協会	自主	自主	自主	
29	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)			おやこ体操II②	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)		武道	名取体操	空道協会	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分です。  
一般公開(バドミントン指導)とは、希望者にバドミントンの技術指導することで、夜間1区分15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、**受講日前日までに事前に申込みして下さい**。定員は5名です。  
※トレーニング室は、市内に在住または在勤・在学している、トレーニング講習を受講し許可を受けた高校生以上の方のみ利用できます。  
※トレーニング室の高校生の利用は午前・午後のマシンのみの利用になりますが、**フリーウエイト・夜間利用時はトレーニング許可証を持っている指導者や保護者同伴に限り認めます。夜間の講習については、今後フリーウエイト・夜間利用予定の場合のみ保護者同伴となります**。それ以外は受付時に保護者の確認をさせていただくのみとします。
- 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。

# 11月受付開始行事

## 卓球教室Ⅰ

★1日(火)9:00~受付開始  
【11月】14・28日(月)  
【12月】5・12・19日(月)  
【時間】9:30~11:30  
【場所】市民体育館 アリーナ  
【定員】16名  
【対象】市内に在住又は在勤・在学の方で  
男女や年齢は問いません。  
【参加費】1,500円  
【講師】阿部 文男 氏 アシスタント5名

## バドミントン教室Ⅰ

★1日(火)9:00~受付開始  
【11月】14・28日(月)  
【12月】5・12・19日(月)  
【時間】9:30~11:30  
【場所】市民体育館 アリーナ  
【定員】16名  
【対象】市内に在住又は在勤・在学の方で  
男女や年齢は問いません。  
【参加費】1,500円  
【講師】古橋 政紀 氏 補助講師1名



## おやコア体操Ⅱ

★2日(水)9:00~受付開始  
【11月】15・29日(火)  
【12月】6・13・20日(火)  
【時間】10:30~11:30  
【場所】市民体育館 武道場  
【定員】10組  
【対象】市内に在住又は在勤の保護者と  
そのお子さん(1~3歳)  
【参加費】保護者1,000円/お子さん500円  
【講師】久保 奈央 氏

# 11月開始中行事

## こどもカラダづくり教室Ⅱ

※第2回までは10月で終了しています。  
【11月】7・14・21日(月)  
【時間】16:00~17:00  
【場所】市民体育館 武道場

## らくらく健康ダンスステップⅡ

※第1回は10月で終了しています。  
【11月】4・11・18・25(金)  
【時間】10:00~11:30  
【場所】市民体育館 武道場

## バランスボールで体幹を鍛えよう!Ⅲ

※第4回までは10月で終了しています。  
【11月】9日(水)  
【時間】10:00~11:00  
【場所】市民体育館 武道場

## トレーニング講習

1日(火)午前の部10:00~  
11日(金)午前の部10:00~  
15日(火)夜間の部19:00~  
20日(日)午後の部14:00~  
27日(日)午後の部14:00~

※1回60~90分程度の講習です。※定員は5名となります。  
※事前予約のみです。講習日前日までにご予約下さい。  
※高校生は、必ず講習を受講してください。  
ただし、夜間の部は指導者や保護者同伴です。  
※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。

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

【11月】10・17日(木)  
【時間】①13:15~14:15  
②14:30~15:30  
③15:45~16:45  
【場所】市民体育館 武道場



## < バドミントン指導 >

★10・17日(木)夜間 18:30~  
(受付 市内 18:00~ 市外 18:30~)  
☆1人15分の指導が受けられます。☆定員は9名となります。  
☆先着順で受付をします。但し、中高生の  
夜間の受付は19:00以降となります。

## < 卓球指導 >

★1・15日(火)午前 9:30~  
(受付 市内 9:00~ 市外 9:30~)  
☆1人10分の指導が受けられます。  
☆定員は13名となります。  
☆先着順で受付をします。