

# 名取市民体育館 6月 行事予定表

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



5月19日

| 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  | 日 | 仙台南地区中学校体育連盟                |                 |                  | 一般公開 (バスケットボール)  | 仙台南地区中体連        | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 2  | 月 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            |                 |                  | エクササイズパーティー      | 忍者ナイン           | 空手道協会    | 自主      | 自主    | 自主    |
| 3  | 火 | 一般公開 (卓球・バウンドテニス) <午前:卓球指導> |                 |                  | 一般公開 (バスケットボール)  | いきいきフィットクラブ     | こどもカラダⅠ① | 合気道協会   | 自主    | 自主    |
| 4  | 水 | 一般公開 (バレーボール)               | 一般公開 (バスケットボール) | 一般公開 (バスケットボール)  | 文化・スポーツ課         | 貸切半面:89ERSアカデミー | 空道協会     | 自主      | 自主    | 講習    |
| 5  | 木 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            | 一般公開 (卓球)       | 西中田バスケットボールクラブ   |                  |                 |          |         |       |       |
|    |   |                             | 前期エクササイズ教室⑤     |                  | 文化・スポーツ課         |                 | 剣道連盟     | 自主      | 自主    | 自主    |
| 6  | 金 | 一般公開 (バレーボール)               |                 |                  | らくらく健康Ⅰ②         | ちびっこ体操Ⅱ①        | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 7  | 土 | ラジオ体操講習会 (NPO法人全国ラジオ体操連盟)   |                 |                  | 一般公開 (卓球・バドミントン) | 武道              | 武道       | 武道      | 自主    | 自主    |
| 8  | 日 | スプリングカップ (バレーボール協会)         |                 |                  | 一般公開 (バレーボール)    | 空道協会            | 武道       | 自主      | 講習    | 自主    |
| 9  | 月 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            |                 |                  | エクササイズパーティー      | 忍者ナイン           | 空手道協会    | 自主      | 自主    | 自主    |
| 10 | 火 | 一般公開 (卓球・バウンドテニス)           |                 |                  | 一般公開 (バスケットボール)  | いきいきフィットクラブ     | こどもカラダⅠ② | 合気道協会   | 自主    | 自主    |
| 11 | 水 | 生き生きスポーツクラブ (文化・スポーツ課)      | 一般公開 (バスケットボール) | 一般公開 (バスケットボール)  | 武道               | 悠優会             | 空道協会     | 自主      | 自主    | 自主    |
| 12 | 木 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            | 一般公開 (バスケットボール) | 貸切半面:89ERSアカデミー  |                  |                 |          |         |       |       |
| 13 | 金 | 一般公開 (バレーボール)               |                 |                  | らくらく健康Ⅰ③         | ちびっこ体操Ⅱ②        | 武道       | 指導・講習   | 指導・講習 | 自主    |
| 14 | 土 | 宮城県交歓大会南地区予選 (県バ協U12部会南地区)  |                 |                  | 武道               | 武道              | ×        | 自主      | 自主    | ×     |
| 15 | 日 | 宮城県交歓大会南地区予選 (県バ協U12部会南地区)  |                 |                  | 一般公開 (バスケットボール)  | 空道協会            | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 16 | 月 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            |                 |                  | エクササイズパーティー      | 忍者ナイン           | 空手道協会    | 自主      | 自主    | 自主    |
| 17 | 火 | 一般公開 (卓球・バウンドテニス) <午前:卓球指導> |                 |                  | 一般公開 (バスケットボール)  | いきいきフィットクラブ     | こどもカラダⅠ③ | 合気道協会   | 自主    | 指導・講習 |
| 18 | 水 | 東北のかいご協同組合                  | 一般公開 (バスケットボール) | 一般公開 (バスケットボール)  | バランスボールⅡ①        | 名取体操            | 空道協会     | 自主      | 自主    | 自主    |
| 19 | 木 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            | 一般公開 (卓球)       | 一般公開 (卓球・バドミントン) |                  |                 |          |         |       |       |
|    |   |                             | 前期エクササイズ教室⑥     |                  | 武道               | 武道              | 剣道連盟     | 自主      | 自主    | 自主    |
| 20 | 金 | 一般公開 (バレーボール)               |                 |                  | らくらく健康Ⅰ④         | ちびっこ体操Ⅱ③        | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 21 | 土 | 宮城県交歓大会南地区予選 (県バ協U12部会南地区)  |                 |                  | 武道               | 武道              | ×        | 自主      | 自主    | ×     |
| 22 | 日 | 宮城県交歓大会南地区予選 (県バ協U12部会南地区)  |                 |                  | 一般公開 (卓球・バドミントン) | 武道              | 名取体操     | 武道      | 自主    | 自主    |
| 23 | 月 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            |                 |                  | エクササイズパーティー      | 忍者ナイン           | 空手道協会    | 自主      | 自主    | 自主    |
| 24 | 火 | 休館日                         |                 |                  |                  |                 |          |         |       |       |
| 25 | 水 | 生き生きスポーツクラブ (文化・スポーツ課)      | 一般公開 (バスケットボール) | 一般公開 (バスケットボール)  | バランスボールⅡ②        | 名取体操            | 空道協会     | 自主      | 自主    | 自主    |
| 26 | 木 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            | 一般公開 (バスケットボール) | 貸切半面:89ERSアカデミー  |                  |                 |          |         |       |       |
| 27 | 金 | 一般公開 (バレーボール)               |                 |                  | 健康ダンスステップⅠ⑤      | 武道              | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 28 | 土 | インリーダー・子供育成者合同研修会 (生涯学習課)   | 89ERSアカデミー      | 一般公開 (バスケットボール)  | 武道               | 武道              | 武道       | 自主      | 自主    | 自主    |
| 29 | 日 | 会長杯 (バスケットボール協会)            |                 |                  | 一般公開 (卓球・バドミントン) | 武道              | 武道       | 武道      | 自主    | 自主    |
| 30 | 月 | 一般公開 (卓球・バドミントン)            |                 |                  | エクササイズパーティー      | 忍者ナイン           | 空手道協会    | 自主      | 自主    | 自主    |

## 《利用上の注意》

- 1 スポーツウェアやスポーツシューズを着用して利用してください。(土足やスリッパ、ジーンズ等での利用厳禁)
- 2 スポーツ用具は各自で準備していただき、**夜間の中学生以下の入館及び利用には、必ず保護者同伴の上で受付**を行ってください。
- 3 バレーボール・卓球・バドミントンの一般公開では、混雑状況によってコート時間の制限を設ける場合があります。
- 4 一般公開 (卓球指導) とは、希望者に卓球の技術指導をすること、1区分10分です。
- 5 トレーニング講習日の開始時間は「①午前の部10時～」「②午後の部14時～」「③夜間の部19時～」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10名です。  
※トレーニング室は、市内に在住・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原則としてマシンのみの利用になりますが、  
**フリーウエイトを行う場合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。**
- 6 トレーニング指導日は「午前の部9時～11時」「午後の部13時～15時」「夜間の部18時～20時」の区分で行います。  
公認トレーニング指導士が常駐し、希望される方へ効果的なトレーニング方法や正しいフォーム等をアドバイスします。

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。

# 初夏の教室・イベント情報

## こどもカラダづくり教室Ⅰ

【日 時】 6月3日・10日・17日、  
7月1日・8日（火曜日・各全5回）  
①15：30～16：20  
②16：30～17：20  
【場 所】 市民体育館 武道場  
【講 師】 久保 奈央先生  
【対 象】 ①3歳～4歳の幼児  
②5歳～6歳の幼児  
【定 員】 各20人  
【参加料】 1,000円  
【申込み】 5月20日（火）9：00～  
来館または電話

## かけっこ教室Ⅰ

【日 時】 6月16日・23日、7月7日  
（月曜日・全3回）  
16：00～17：00  
【場 所】 市民陸上競技場  
名取が丘公民館（雨天時）  
【講 師】 仙台大学 浅野 勝成先生  
【対 象】 市内小学生  
【定 員】 20人  
【参加料】 500円  
【申込み】 6月2日（月）9：00～  
来館または電話

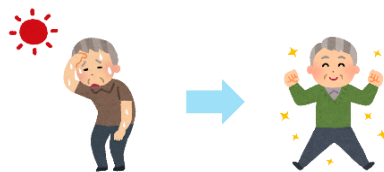
## バランスボールで体幹を鍛えようⅡ

【日 時】 6月18日・25日、7月2日・  
9日・16日（水曜日・各全5回）  
①9：30～10：30  
②10：45～11：45  
【場 所】 市民体育館 武道場  
【講 師】 Twinkle mamaby ほんだ ゆきえ先生  
【対 象】 市内在住・在勤・在学者で、  
医師からの運動制限を受けていない方  
【定 員】 各20人  
【参加料】 1,500円  
【申込み】 6月4日（水）9：00～  
来館または電話

## 熱中症予防エクササイズ教室

【日 時】 6月19日（木曜日）  
10：00～11：00  
【場 所】 市民体育館 第1会議室  
【講 師】 名取市スポーツ協会  
公認トレーニング指導士  
【対 象】 市内在住・在勤・在学者  
【定 員】 20人程度  
【参加料】 200円  
【申込み】 6月5日（木）9：00～  
来館または電話

暑さに負けない体づくり講座★  
体が暑さに慣れることで熱中症の  
リスクを減らすことができます！



## ナイトボウリング教室

【日 時】 7月4日・11日・18日・25日  
18：30～20：00  
（金曜日・全4回）  
【場 所】 スターボウル名取店  
【講 師】 スターボウル名取店JPBA公認インストラクター  
【対 象】 成人  
【定 員】 20人  
【参加料】 2,000円  
【申込み】 市内：6月20日（金）9：00～  
市外：6月23日（月）9：00～  
来館または電話

## トレーニング講習

4日(水) 19：00～  
8日(日) 14：00～  
13日(金) 10：00～  
14：00～  
17日(火) 19：00～  
26日(木) 10：00～

※定員10名  
※1回60分～90分程度の講習です  
※要申込。講習前日までにお申し込みください  
※高校生は必ず講習を受講してください  
※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・シューズをご用意ください

## トレーニング指導

下記日程は公認トレーニング指導士が常駐し、  
効果的なトレーニング方法等をお教えします！

13日(金) 9：00～11：00  
13：00～15：00  
17日(火) 18：00～20：00

※対象：「トレーニング許可証」をお持ちの方  
許可証が無い方は事前に講習を  
受講してください  
※事前申込不要。指導に係る  
料金はかかりません  
※スポーツウェア・シューズ  
をご用意ください



## 卓球指導

1回10分の個別指導が受けられます！

3日(火)・17日(火)  
9：30～

※定員12名  
※1人1回まで  
※受付は先着順で、受付時間は以下の通りです  
市内の方 9：00～  
市外の方 9：30～

## お知らせ

### 「なとりまなびパスポート」配布中&対象事業について

小学生以上の市民を対象に、市内各施設で開催される教室やイベント  
に参加するとポイントがもらえる「なとりまなびパスポート」が5月  
1日よりスタートしました。

市民体育館で6月から開催の下記教室もポイント付与対象！

- ・かけっこ教室
- ・バランスボールで体幹を鍛えよう！
- ・熱中症予防エクササイズ教室
- ・ナイトボウリング教室



ポイントは教室に1回参加されるたびに付与され、集めたポイントの  
数に応じて、市から称号や賞品が贈られます！

令和7年度の対象期間は5月1日から翌年2月28日まで。  
パスポート台紙は市民体育館でも配布しています。  
ぜひたくさんさんの教室やイベントに参加してみてくださいね♪

### トレーニング指導日 公認指導士の 「トレーニングメニュー作成」について

どんなトレーニングをしたらいいの？とお困りの方へ、  
指導士がメニューを作成します！（各回先着3名）

- ・健康コース：運動習慣を作りたい方
- ・減量コース：体重を落としたい方
- ・アスリートコース：スティックに挑戦したい方

ご希望のコースをお選びいただき、ご自身に合わせたメ  
ニューをご提案します！ぜひご活用ください♪

### 各種SNS等でもスポーツ情報を配信中！



ホームページ



Instagram



LINE