

## 令和8年度 こざかいスポーツクラブ活動内容

種目	ソフトテニス	インディアカ	ノルディックウォーキング	卓球	レクリエーション吹矢
週	毎月第1・3・5週	毎月第1・2・4・5週	毎月第1・3週	毎月第1・2・3・4週	毎月第2・4週
曜日	木曜日	木曜日	第1土曜日 第3日曜日	木曜日	土曜日
時間	9:30~11:30	19:30~21:00	9:00~10:30	19:30~21:00	13:30~15:00
対象	大人	小学4年生から	小学生から	小学生から	小学生から
内容	初心者には基本から、経験者には上達法を経験豊富な指導者が優しくアドバイスします。みんなで仲良くソフトテニスを楽しみましょう！	インディアカは、「羽根付きボール」を手で打ち合うバレーボールのようなスポーツです。性別、年齢、体力を問わず、だれでも容易にプレーできます。	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。	今、日本で大変人気のあるスポーツの一つ、卓球。小学生から高齢者まで、そして男女を問わず、たくさんの仲間たちと卓球台を挟んで楽しみましょう。	レクリエーション吹矢は、年齢や性別に関係なく、どなたでも行える生涯スポーツです。腹式呼吸を用いた有酸素運動により健康増進を図ります。
会場	小坂井庭球場	小坂井東小学校 体育館	小坂井西小学校ほか	小坂井中学校 卓球場	小坂井東小学校 体育館
持ち物	運動のできる服装、タオル、テニスシューズ（無料体験は運動靴で可。）、水筒。ある方は、ソフトテニス用のラケット。	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。	運動のできる服装、シューズ、タオル、水筒。ある方は、ノルディック用のポール。	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。ある方は、卓球用のラケット。	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。

種目	ファミリーバドミントン	ミニテニス	ワンバウンドふらば～るバレーボール	グラウンド・ゴルフ
週	毎月第2・4週	毎月第2・4週	毎月第3週	毎月第2・4週
曜日	土曜日	土曜日	木曜日	土曜日
時間	13:30~15:00	15:00~17:00	19:30~21:00	9:00~10:30
対象	小学生から	小学生から	小学生から	小学生から
内容	ファミリーバドミントンは、普通のバドミントンより大きめの羽根が付いたボールをラケットで打ち合うニュースポーツです。みんなで一緒に楽しみましょう。	ミニテニスは、バドミントンコートを使い、高さ1mにネットを張り、小型のビーチボールを必ずワンバウンドさせて、柄の短いラケットで打ち合うスポーツです。	おむすび型のボールを使い、相手コートから返ってきたサーブ以外のボールはワンバウンドでレシーブするというユニークなルールのバレーボールです。	専用のクラブでボールを打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えて競い合います。ルールが簡単で、どこでもだれでも手軽に楽しめるスポーツです。
会場	小坂井東小学校 体育館	小坂井東小学校 体育館	小坂井東小学校 体育館	篠束運動広場
持ち物	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。ある方は、ミニテニス用のラケット。	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒など。	運動のできる服装、タオル、水筒、ある方はグラウンドゴルフの道具。



☆4月は、無料体験期間とします。各種目の活動時間に、会場へ直接お越しください（入会手続き・申込みは必要ありません。）。※体験期間中は保険対象外ですので十分ご注意ください。

☆ノルディックウォーキング教室：8月は熱中症が心配されるので行いません。その代わりに、11月と3月の教室を増やします。

◆このチラシとこざかいスポーツクラブ加入申込書は、小坂井B&G海洋センター、葵風館、小坂井文化センター、フロイデンホールに置いてあります。