

平成29年度 アクティブ☆キッズ☆プログラム 日程表《後期》

平成29年10月1日現在

●たいそう教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	9月30日(土)	13:30~15:00	勤労青少年体育センター	
2	10月 7日(土)	13:30~15:00	日野小学校体育館	
3	10月14日(土)	13:30~15:00	須坂小学校体育館	
4	10月21日(土)	13:30~15:00	森上小学校体育館	
5	10月28日(土)	13:30~15:00	須坂小学校体育館	
6	11月 4日(土)	13:30~15:00	勤労青少年体育センター	
7	11月18日(土)	13:30~15:00	勤労青少年体育センター	
8	11月25日(土)	13:30~15:00	勤労青少年体育センター	

●卓球教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、ラケット、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月 2日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
2	10月16日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
3	10月23日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
4	10月30日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
5	11月 6日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
6	11月13日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
7	11月20日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	
8	11月27日(月)	18:30~20:30	須坂市市民体育館卓球室	

●インドアソフトテニス教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、ラケット、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月 3日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
2	10月24日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
3	11月 7日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
4	11月21日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
5	12月 5日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
6	12月19日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
7	1月 9日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	
8	1月23日(火)	19:00~20:30	勤労青少年体育センター	

●サッカー&フットサル教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	雨天時
1	10月 4日(水)	18:30~20:00	須坂小学校グラウンド	須坂小学校体育館
2	10月18日(水)	18:30~20:00	須坂小学校グラウンド	須坂小学校体育館
3	11月 1日(水)	18:30~20:00	須坂小学校体育館	
4	11月15日(水)	18:30~20:00	須坂小学校体育館	
5	11月29日(水)	18:30~20:00	須坂小学校体育館	
6	12月13日(水)	18:30~20:00	須坂市市民体育館	
7	12月27日(水)	18:30~20:00	須坂市市民体育館	
8	1月10日(水)	18:30~20:00	須坂市市民体育館	

●バドミントン教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、ラケット、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月 5日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
2	10月12日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
3	10月19日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
4	10月26日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
5	11月 2日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
6	11月 9日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
7	11月16日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	
8	11月23日(木)	19:30~21:00	須坂市市民体育館	

●ティーボール教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月 9日 (祝)	10:00~12:00	須坂小学校体育館	
2	11月11日 (土)	10:00~12:00	須坂市民体育館	
3	12月 9日 (土)	10:00~12:00	須坂小学校体育館	
4	1月13日 (土)	10:00~12:00	須坂小学校体育館	

●スケート教室(スキーウェア、防寒具等・入場料、貸し靴料は各自負担)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	11月18日 (土)	15:00~16:00	Mウェーブ	

●スキー教室(スキーウェア・道具一式・リフト券、レンタル代等は各自負担)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	1月 4日 (木)	10:00~15:00	峰の原高原スキー場	

●特別講座(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	9月24日 (日)	9:00~11:00	勤労青少年体育センター	

アクティブ☆キッズ☆プログラムの開催に伴うお願い

スポーツ教室は、小・中学生を対象に、活動的な生活習慣を身につけ、スポーツを楽しむための能力育成や心身の健康と「フェアプレイで須坂を元気に」あくしゅ・あいさつ・ありがとうという具体的な行動を通じ、仲間、参加者同士が相手の気持ちや考え方を理解しながら、各種スポーツの基本を身につける

☆次の事項を守って、楽しい教室をつくりあげましょう。

あいさつ・へんじは大きな声で元気よく！

1 受講前

- (1) 教室開始10分前位には集合しましょう。
- (2) **毎回、受付で出欠簿に〇印をしてください。**
- (3) **受付に名札シールを用意しますので、教室が始まる前に各自胸に貼ってください。**
- (4) 服装は運動しやすい服装で、運動靴を履いて、用具等には必ず名前を書いておきましょう。
- (5) 準備はテキパキと行いましょう。
- (6) 毎回飲み物を持参しましょう。水分補給をし、熱中症などにならないよう気をつけて取り組んでください。

2 受講中

- (1) よく聞くことは上達の早道:おしゃべりは他の人の迷惑。よく指導者の話には耳をかたむけ、また、わからないところは積極的に質問しましょう。
- (2) みんなで仲良く:スポーツは仲間があり、相手があつてこそ楽しめます。お互いに尊重しあい助け合ひましょう。
- (3) からだのコンディションに注意:病気やけが、気分の悪い時は無理をせず、からだの調子が回復してから頑張りましょう。
- (4) 用具等の調子が悪いときは指導者へ申し出てください。
- (5) 遅刻・早退の際は、必ず担当指導者に申し出て指示を受けてください。

3 受講後

- (1) 器具・用具の整理・整頓と清掃をしましょう。
- (2) かたづけはテキパキと行いましょう。

4 その他

- (1) 欠席する場合は、**体育協会(創造の家内)に連絡をしてください。**
平日8:30~17:00 TEL:248-0892 *土日・祝日は職員不在のため、連絡不要
- (2) 教室最終日にアンケートの記入をお願いしておりますのでご協力ください。