を楽しもう!

冬季スキー競技会 第75回区民体育大会 都民冬季体育大会スキー競技会予選会)

令和4年度 シニアスキー教室



※東京都スキー連盟の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン(右記二次元コード参照)に準じて開催します。

小学生以上であればどなたでも参加可能です!回転競技・大回転競技、2種目に参加できます。 初心者歓迎!4回のスキーレッスンで健康増進!疲れた身体は温泉とバイキングで癒しましょう! **令和5年2月3日(金から2月5日(2)2泊3日** 出発:2月3日(金午後7時30分 葛飾区役所前 解散:2月5日(日)午後7時 葛飾区役所前 令和5年2月19日日から2月21日(火2泊3日 出発:2月19日日午前6時~7時ごろ 各地出発※ 解散:2月21日(火2年後7時~8時 各地到着※ ※(ア) 奥戸総合スポーツセンター (イ) 葛飾区役所 (ウ) JR新小岩駅東北広場 ※いずれも予定時刻です。 ※期間中は葛飾区役所の駐車場が利用できます。(無料) (エ)JR金町駅南口ロータリー (オ)水元SCから選択※いずれも予定時刻です ュー・グリーンピア津南スキーリゾート(新潟県中魚沼郡津南町秋成) 🎛 http://new-greenpia.com/category/ski/ 会 宿 ホテルニュー・グリーンピア津南(新潟県中魚沼郡津南町秋成12000) 🔐 http://new-greenpia.com/ 葛飾区内在住・在学・在勤者、クラブ員 対 概ね50才以上の区内在住・在勤者 定 100人程度 80人 (多数の場合は抽選) 25,000円【大会参加費·宿泊費(朝食2回·夕食1回)・リフト代※バス料金含む】 ※大会出場が原則です(選手応援・家族の同行に限り応相談) 35,000円【参加費(講習料)・宿泊費(朝食2回・夕食2回) 費 ・往復バス代・傷害保険料・リフト代等】 ※昼食・保険料は含まれません ※利用の内容により費用は異なります ※昼食・スキーレンタル料金は含まれません ※3日間(計4回)のスキー教室参加が原則です。 以下のいずれかの方法でお申込みください。 【個人参加・オープン組で参加希望の方】 (1)区HP(下記二次元コード)より電子申請にて申込み 所定の申込用紙を区HPからダウンロードして、申込用紙は下記へ送付、参加費は大会要項に記載 (2)所定の用紙(受付台帳)を入手のうえFAX・郵送にて申込み (受付台帳は区HPに添付及び各体育施設にて配布しています) (3)ハガキに①教室名「シニアスキー教室」、参加希望者全員の②氏名(ふりがな)③郵便番号・住所④性別⑤生年月日・年齢⑥電話番号⑦スキー経験(級・経験回数等)⑧バス希望乗車地【(ア) の振込先へ振り込み。 方

【団体で参加希望の方】

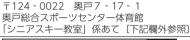
令和5年1月10日(火にウィメンズパル洋室Aで開かれる代表者会議でまとめてお申込みください。 令和5年1月9日(月·祝)必着

〒124-0011 四つ木4-27-6 申·問 葛飾区スキー連盟 大森 有希子 ☑jsc.tokyo456@gmail.comあて TEL 090 - 2496 - 3069 FAX: 03 - 3695 - 0152

ΗP スキー競技会

メ

区公式HP▶ 圖光電流



シニアスキー

検索❤️⌒

令和5年1月19日休必着



ランニング教室 第10回

検索

正しい走り方の指導と推奨コースを紹介します!! 動いて汗をかいた後は、シャワーで汗を流しましょう!!

■ 令和5年1月21日出※予備日:令和5年2月4日出 午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始) ※小雨決行

会 奥戸 SC 陸上競技場(奥戸 7 - 17 - 1)

講 能城秀雄氏〈RUNフェスタゲストランナー!〉

対 高校生以上〔下記欄外参照〕

内 ランニングの基礎から実技指導まで 定 20人(応募者多数の場合は抽選)

費 体育施設利用料:大人 300 円

方 葛飾区公共施設予約システムよりお申込みください。 締切日から3日後以降、予約システム上にて、お申込みの結果 をご確認ください。

※予約システムがご利用いただけない場合は電話にてお問い合わ せください。

✓ 令和5年1月9日(月·祝)必着

間「ランニング・ウォーキング教室」係あて〔下記欄外参照〕



▲奥戸SC陸上競技場

▼予約システムは こちら



~フロアホッケー体験会参加者を募集します~

「第6回東京都フロアホッケー交流競技大会」において体験会を開催します。 フロアホッケーは障害の有無に関わらずどなたでも楽しめるユニバーサルスポーツで す。体験会では、試合形式やストラックアウトゲーム等、初めての方でも楽しめる内容 を用意しています。ぜひご参加ください!

日 令和5年1月21日出午後1時から午後3時30分

会 奥戸 SC 体育館 大体育室

置 無料 運動のできる服装で室内履きをご持参ください。

■ フロアホッケー体験会参加希望を明記し、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載 のうえ下記へメールまたはファクスにてお申込みください。 当日参加もお受けします。 🗾 令和5年1月20日 金必着

間 東京都フロアホッケー連盟 ☑ tokyo.fh.jimu@gmail.com

M 03 - 3691 - 0744

区民大学単位認定講座

障害者スポーツ指導員養成講習会 日本パラスポーツ協会 初級指導者講習会



障害者のスポーツ指導に関心を持ち活動意欲のある方を対象に講習会を開催します。

目 令和5年1月28日出、2月18日出・19日日・25日出

会 奥戸SC体育館 、温水プール館

対 令和4年4月1日時点で18才以上で障害者スポーツ指導に携わっている方 また、これから指導者を目指す方

(応募多数の場合は区内在住・在勤・在学の方を優先させていただきます。) 費 参加費1人1,000円 (保険料含む・テキスト代別)

※日本パラスポーツ協会の公認初級資格の取得には別途登録料が発生します。 また、<u>当日のテキストは事前購入し、必ず当日持参してください。</u>指定テキストや購 入方法は区HPやチラシで確認してください。

方(1)所定の申込用紙による申込み

必要事項を記入のうえ、返信用ハガキ(切手貼付)を添えて、下記までお申込みくだ

※申込用紙は各体育施設で入手するほか、区HPからも取り出し可 (2)電子申請による申込み

区HP(右記二次元コード)からパソコン・スマートフォンにてお申込 みください。

▶ 令和5年1月3日火必着

定 20人 (応募多数の場合選考)

申問「障害者スポーツ指導員養成講習会」係あて〔下記欄外参照〕



▲区公式HP 申込みはこちら

かつしか地域スポーツクラブ協働事業 高齢者はつらつ健康体操教室

〜 (オ) から選択】を記入のうえ、下記まで申込み ※申込締切後、葛飾区スキー連盟より当落通知を送付いたします。

運動初心者 大歓迎です!

回会定下表のとおり ※応募者多数の場合は会場ごとに抽選

	①新小岩地区センター	②新小岩北地区センター	③青戸地区センター
	令和5年1月16日・23日・30日 2月6日・13日・20日・27日 (月曜日) 國 20人	令和5年1月17日・24日・31日 2月7日・14日・28日 3月7日 (火曜日) 閏 20人	令和5年1月19日・26日 2月2日・9日・16日 3月2日・9日 (木曜日) 酉 25人
	(1)午前 9時20分から10時20分 (2)午前10時30分から11時30分	午前10時30分から11時30分	(1)午後1時30分から2時30分 (2)午後2時40分から3時40分
	④柴又学び交流館	⑤高砂地区センター	
	令和5年1月16日・23日・30日 2月6日・13日・20日・27日 (月曜日) 國 20人	令和5年1月20日・27日 2月3日・10日・17日・24日 3月3日 (金曜日) 周 30人	※会場ごとに申込先が 異なりますのでご注 意ください。
	午後1時30分から2時30分	午後1時30分から2時30分	

対 概ね60才以上の方 費 2,000円 (7日間分)

方 往復ハガキに1人1枚で、①高齢者はつらつ体操教室②会場名③住所④氏名(ふりがな)⑤年 齢⑥連絡ができる電話番号を書いてお申込みください。

※複数会場への申込みは不可とします。

▼ 12月21日(水)必着

申問 ①から③会場は、NPO法人こやのエンジョイくらぶ 〒124 - 0006 堀切4 - 60 - 1 囮03 - 6662 - 9500 ④・⑤会場は、一般社団法人オール水元スポーツクラブ 〒125 - 0032 水元1 - 23 - 1 1103 - 5876 - 9188



バウンドテニスを体験してみませんか?

『第9回かつしかバウンドテニス交流大会』 体験コーナ-



■ 令和5年1月14日仕) 午前10時から午後2時

会 奥戸SC体育館 大体育室

🖪 交流大会と並行して、誰もが楽しめるバウンドテニス体験コーナーも開設します!バウンド テニスは個人の体力、年齢に応じてできるので、運動不足解消や体力作り、娯楽として楽し めます。初心者の方は指導も受けられますので、この機会にぜひバウンドテニスを楽しみま せんか?お気軽にお越しください。※室内シューズをお持ちください。

対 どなたでも※中学生以下の方は、保護者の方とお越しください。 ※本大会出場選手の方はご遠慮ください。

方 直接会場へお越しください(事前申込不要)。

費 無料

問「バウンドテニス体験コーナー」係あて〔下記欄外参照〕

▲詳細は こちらから

春季インディアカ大会

■ 令和5年1月22日四午前9時受付 SC体育館サ

対 連盟加盟団体で編成されたチーム [下記欄外参照]

躩 3,000円(1チーム) 種 女子の部、混合の部(1チーム4人から7人)

方 令和5年1月10日火までに下記まで直接お申込みください。

■ 〒124 - 0006堀切3 - 16 - 12 インディアカ連盟(宮本) ■ 03 - 3695 - 0294

広告(内容については広告主にお問い合わせください。)



算館 03-5680-2020 東京都葛飾区西亀有3-5-12

国日時会会場別対象(特に記載のないものは区内在住・在勤・在学者)
園種目
部部別内容定定員
関費用 ・・・
励説明会等方申込方法(特に記載のないものは1人1通)
が締め切り申申込先問問合先回電話番号

「ないった」 Ⅲホームページ(HP) 翻講師☑メール廮戸SC奥戸総合スポーツセンター 水元SC 水元総合スポーツセンター

