

社会教育だより

social
education
news

小平町あいさつ運動



第7次小平町社会教育
中期計画基本目標

育てよう！学ぶ喜び・チャレンジ精神☆
広げよう！出会いの輪



かろやかクラブ

3月のかろやかクラブは「ストレッチヨガ」です。

「ストレッチヨガ」には、筋肉の緊張をほぐし柔軟性が高まることや、伸ばした部分の血行が良くなるため、肩こりや首のこりが解消されます。またヨガの動きを加えて、インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善、骨盤、背骨が矯正されるなどの効果が期待されます。また精神を落ち着かせることで、ストレスが解消される効果も期待できます。ぜひ、かろやかクラブご参加ください！

開催日 3月6日(月)、3月13日(月)
19時00分～20時00分
場 所 文化交流センター 小ホール
準備品 マスク・運動靴・スポーツタオル
ドリンク・その他必要と思われるもの
問合せ B & G海洋センター TEL:59-1216

*新型コロナウイルス感染症の状況次第では教室を中止する場合がございます。
*「かろやかクラブ」では随時会員を募集中です。B & G海洋センターへお申し込みください。
*「かろやかクラブ」開催情報は、町ホームページでも確認できます。

3月のおびらっ子スポーツクラブは「JACOT教室」です。

「JACOT」はコーディネーショントレーニングで体力・運動能力をアップさせます。また学ぶ力を引き出す脳のトレーニングでもあります。初心者の方にも親切・丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください！

開催日 3月27日(月) 19:00～20:00
場 所 B & G海洋センター 体育館
準備品 マスク・上靴・タオル・ドリンク
その他必要と思われるもの
参加料 100円(保険は各自で加入願います)
問合せ B & G海洋センター

*新型コロナウイルス感染症の状況次第では教室を中止する場合がございます。
*「おびらっ子スポーツクラブ」では随時会員を募集中です。B & G海洋センターへお申し込みください。
*「おびらっ子スポーツクラブ」開催情報は、町ホームページでも確認できます。

スポーツ安全保険の加入をおすすめします！

この保険は、スポーツ活動または指導中の事故、ボランティア・文化活動中の事故等を対象とした保険です。万が一のケガや賠償責任事故の備えとして、スポーツ安全保険に加入されることをおすすめします。

対 象 スポーツ・文化・ボランティア・地域活動を行う4名以上のグループ
保険期間 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで
(途中加入は保険料を振り込んだ翌日から対象となります)
申込方法 Web(スポあんネット)にて手続きを行っていただきます
(詳細につきましてはB & G海洋センター佐藤までお問い合わせください)
申 込 先 公益財団法人 スポーツ安全協会
TEL:03-5510-0033(携帯電話からの場合)/0570-087109(固定電話からの場合)
問 合 せ B & G海洋センター 担当:佐藤 TEL:59-1216

加入対象者	補償の対象となる団体活動	掛金(人/年)
こども(中学生以下)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	800円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象(個人練習等)	1,450円
おとな(高校生以上) ※65歳以上の方も加入可	文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎等	800円
	スポーツ活動、スポーツ活動の指導・審判(64歳以下)	1,850円
	スポーツ活動、スポーツ活動の指導・審判(64歳以上)	1,200円