

# 短期教室のお知らせ

## はじめての山登り教室 in 秋の森吉山



- |     |          |               |   |     |          |              |  |
|-----|----------|---------------|---|-----|----------|--------------|--|
| 1回目 | 9月13日(金) | 10:00 ~ 11:00 | 説明 / 山登りの基本<br>集合場所：能代市総合体育館 研修室<br>オリエンテーション・道具説明・<br>注意事項説明 | 2回目 | 9月20日(金) | 9:30 ~ 12:00 | 実践 / 歩き方・体力づくり<br>「きみまち阪」<br>集合場所：道の駅ふたつ                     |
| 3回目 | 9月27日(金) | 9:00 ~ 12:00  | 実践 / 歩き方・体力づくり<br>「七座山（展望台コース）」<br>集合場所：道の駅ふたつ                | 4回目 | 10月4日(金) | 7:30 ~ 17:00 | 登山 / 森吉山<br>集合場所：能代市総合体育館<br>(予備日10月15日(火)) (森吉山まではバスで移動します) |

**定員 20名** **参加料 3,500円** (ゴンドラ料別途 2,000円) 講師 / 藤田弘子氏、藤田勝彦氏

## はじめてのマシントレーニング教室

講師 / 小笠原 光

安全かつ効果的にマシントレーニングに取り組めるように基本的な使い方の説明や個人ニーズに応じたメニューを理学療法士と連携して各4回コースで提供します。



**能代地区**

**期 間**：9月5日～9月26日  
(毎週木曜日 全4回)  
**時 間**：10:00～11:30  
**場 所**：能代市総合体育館  
トレーニングルーム  
**対 象**：一般男女 **定 員**：10名  
**参加料**：1人 2,400円  
1回目 / マシンの説明と使い方  
3回目 / 有酸素運動と下半身トレーニング

**二ツ井地区**

**期 間**：9月10日～10月1日  
(毎週火曜日 全4回)  
**時 間**：10:00～11:30  
**場 所**：二ツ井町総合体育館  
トレーニングルーム  
**対 象**：一般男女 **定 員**：8名  
**参加料**：1人 2,400円  
2回目 / 有酸素運動と上半身トレーニング  
4回目 / トレーニングのまとめ

**お申込み方法** 能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。  
お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会 (88-8454) まで。

- 今後の教室**
- 12月 ●ファミリースポーツ塾 (低学年体育)
  - 1月 ●ステップエクササイズ教室
  - 3月 ●ファミリースポーツ陸上塾

## ニュースポーツ普及交流大会 スポーツの日 スポレクフェスタのしる&施設無料開放

10月14日スポーツの日、能代市落合のアリナスを主会場に「スポレクフェスタのしる」を実施します。幼児から大人までどなたでも参加でき、ミニテニスやユニカールなどのニュースポーツのほか、エアロビクスなど様々なスポーツ体験ができます。

また、同日にB & G体育館や陸上競技場等にて「施設無料開放」を行います。詳細やタイムスケジュールを後日ホームページに公開いたします。



**10月14日月**

会場 / アリナス 他

## のしる健康フィットネスフェスティバル2024

**1月26日 日**

エアロビック、スローエアロビック、ダンス等  
**発表会参加チーム募集**

はじめての方、興味のある方大募集!!



会場 / 能代市文化会館 中ホール

体験会、チーム発表観覧者 個人参加者募集

### 今後の行事

- 1月19日 スポレクフェスタふたつ
- 2月9日 第23回能代市ドッジボール大会
- 2月15、16日 第44回B & G財団会長杯バドミントン大会

後日ホームページに掲載いたします

### 能代市総合体育館の大規模改修に伴う利用期間について

能代市総合体育館の床の張り替え、冷暖房設備等により下記日程のとおり大規模改修を行います。

**体育場 現在工事中～令和7年6月予定**  
**軽運動場・格技場**

**令和6年10月～令和7年6月予定**

利用者の皆様にはご不便お掛けいたしますが、ご理解とご協力よろしくお願いいたします。

能代市  
スポーツ協会  
HPはこちら

