

来年度も楽しいイベントいっぱいやっちゃいます!!

- 5月 親子でのびのび運動遊び教室
- 7月 ウォーキング教室(1回目)
- 8月 ウォーキング教室(2回目)
夕涼みグランドゴルフ大会
- 9月 ウォーキング教室(3回目)
- 1月 元旦マラソン
ファミリースポーツレストラン



イベントの他にも年間通して各種教室があるよ。
入会方法は下の **スポネット常念の通年教室入会のすすめ** を見てね!



スポネット常念の通年教室入会のすすめ

①……対象 ②……場所 ③……活動日時

- **ソフトバレー ファミリーフレッシュ**
① 誰でも ② 堀金総合体育館 ③ 毎月第1・3・5日曜日 17:00~19:00
- **ホライゾンバレーボール**
① 中学生以上 ② 堀金中学校体育館 ③ 毎週木曜日 20:00~21:30
- **愛・ピクス(エアロピクス)**
① 誰でも ② 堀金総合体育館 ③ 毎週金曜日 13:30~15:00
- **さわやかに ラン&ウォーク**
① 誰でも ② 堀金中央公園集合 ③ 毎月第2・4日曜日 夏季7:00~ 冬季8:00~
- **安曇野ミニバスケット**
① 小学生 ② 堀金総合体育館 ③ 毎週火・木曜日 18:00~19:30
毎月第1・3土曜日 15:00~18:00
毎月第2・4土曜日 9:00~11:30
- **夜バスケット**
① 中学生以上 ② 堀金総合体育館 ③ 毎週土曜日 18:00~20:00
- **スポネット子ども体操教室**
① 小学校低学年 ② 堀金総合体育館 ③ 毎月2回 月・木曜日 16:00~17:30
- **常念フットサル教室**
① 誰でも ② 常念ドーム ③ 毎週木曜日 19:00~21:30
- **地域交流ワンバウンドふらばーるバレー**
① 誰でも
② 穂高会館メインアリーナ・堀金総合体育館・豊科勤労者スポーツ施設
③ 【穂高メインアリーナ】 毎週火曜日 13:30~15:30 毎週木曜日 19:30~21:30
【堀金総合体育館】 毎週土曜日 19:30~21:30
【豊科勤労者スポーツ施設】 各月水曜日2回 19:30~21:30



申し込みは下記まで

年会費は1人2,000円だよ。

【前期分(4月から9月) 1,000円、後期分(10月から3月)1,000円】
保険料 ● 子供(中学生以下) 600円 ● 大人1,600円 ● 大人(65歳以上) 800円

スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 詳しくは下記まで!!
安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念事務局
〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地(堀金総合体育館内)
TEL・FAX 0263-72-6340



H23.2

安曇野総合型地域スポーツクラブ

みんなで作る地域のクラブ!!

スポネット常念通信 Vol.4



いろいろなスポーツにチャレンジしよう!!

スポネット常念の仲間を紹介します

地域交流ワンバウンドふらば～るバレー

変形ボールがワンバウンドするので、ボールの行方が読めないなど、意外性があり、バレーボールが得意な人が有利とは限りません。軽くてやわらかいボールを使うので誰でも安全に楽しめます。

穂高会場と堀金会場と豊科会場がありますので、都合のよい会場で活動していただけます。



常念フットサル教室

フットサルは基本的に室内で行うスポーツで、毎回室内で練習やゲームをしていますので天候に左右されず安定した活動ができます。現在、初めてボールをける人からサッカーをやっている人まで、たくさんの仲間と楽しく活動しています。ボールの扱い方の基本からゲームのスピード感ある楽しさまで、きっと実感してもらえらると思います。



ソフトバレー ファミリーフレッシュ

やわらかくて大きく軽いボールを使って、子供から年配の方まで時には和気藹々と練習を行い、また時には真剣に勝ちを意識したゲームをしていい汗をかいています。「バレーボールははじめて」という方から、経験者まで誰でも大歓迎です。一緒にいい汗をかきましょう。



ホライゾンバレーボール

いわゆる6人制バレーボールです。中学生以上の「バレーボール大好き」という人たちが活動しています。上手かそうでないかはまったく問いません。とにかく「バレーボールをやりたい」という情熱のある人は大歓迎です。いっしょにやりましょう!



愛・ピクス

音楽に合わせて体を動かして、体力の維持や柔軟性を高めるなど、「体にいいことを楽しくやっちゃおう!」というのがこの教室です。

子どもから年配の方まで無理なく体を動かせるので軽い気持ちで参加していただけます。音楽に合わせてリズム感も良くなっちゃかも?



さわやかにラン＆ウォーク

「さわやかな朝に散歩気分でのんびりお散歩!」というような気楽に参加できる教室です。走ってもよし、歩いてよし、だから「ラン＆ウォーク」。自分のペースで新鮮な空気を体にいっぱい取り込んで、いっしょに健康になっちゃいましょう。



安曇野ミニバスケット

小学生対象のバスケットボール教室です。各種大会で勝つことが最大の目標ですが、この教室で得るものはそれだけではありません。チームプレーには欠かせない「思いやりの心」、厳しい練習に耐えるたびに身につけていく「忍耐力」や「根性」、そして何より試合に勝ったときなどにこみ上げてくる「達成感」や「喜び」など。さあ、みんなでこの気持ちを分かち合おう!



夜バスケット

こちらは、夜に活動する中学生以上のバスケットボールの教室です。日ごろ運動不足のあなた、もっと体を動かしたいあなた、是非一緒に活動しましょう。いい汗をかいて気持ちもリフレッシュ体を動かすから、日ごろのいやなことすくすく忘れて、ストレスなんて吹っ飛びますよ!!



スポネット子ども体操教室

小学校低学年の運動教室です。コンディショニングトレーニングを取り入れ、マット、跳び箱、縄跳びなどを取り入れて、親しみやすい運動を中心とした教室です。体全体の使い方や運動能力など、総合的な体の能力向上に最適です。毎回専門の先生がやさしく指導してくれるのでたのしいよ。さあ、君もはやくいっしょにやろう!!



スポネット常念 イベント情報

第66回元旦マラソン開催



平成23年1月1日、毎年恒例の「元旦マラソン」が170名の参加者を迎え開催されました。今年は雪も少なく天候にも恵まれ、子どもから大人まで新しい年の爽やかな、そして少し厳しい寒さの中、2km、3km、5kmの三つのコースの中から、自分で選んだ距離を各人思い思いのペースで、和やかな中にも熱気を帯びた走り初めをしていました。

ファミリースポーツレストラン開店



平成23年1月16日、堀金総合体育館に於いて「第5回ファミリースポーツレストラン」が39組、130名の参加をいただき盛大に開催されました。このイベントは、体を動かさなかりがちな冬季に、親子で軽スポーツを楽しんでもらうために毎年行われています。大人と子どもで、チームを作り、5つのゲームの合計得点で競い合うものです。どのゲームも簡単に見えてなかなか難しく、「なかなか点数が伸びない」という声が聞こえていました。

島ちゃんのバスケクリニック開催



中学生女子バスケットボールの技術向上と安曇野地域における中・高校生の交流を目的として、豊科高等学校女子バスケットボール部コーチの島崎貴史先生を講師として、3回の日程でクリニックが行われました。それぞれの日程で高校生・中学生合わせて50名程度の参加をいただき、基礎から応用まで交流の中で楽しく技術を学んでいました。