


☆八幡平市体育協会からのお知らせ☆

子どもかけっこ教室

市民スポーツ
振興事業

日 時	*安代会場 令和6年5月7日(火) *西根会場 令和6年5月14日(火) *松尾会場 令和6年5月15日(水)	午後6時～午後7時
場 所	安代会場 安代地区体育館 西根会場 八幡平市総合運動公園体育館 松尾会場 アリーナまつお	
参加資格	小学校1年生～3年生	
講師	山本雄太郎 (八幡平市 Fitness 合同会社代表社員)	
参加料	1回100円	
申込先	各教室の前日正午までに下記へ電話にてお申込ください。 八幡平市体育協会 本部 TEL:0195-70-1600	
持ち物	動きやすい服装で、室内シューズ・着替え・飲料水・タオル等をご持参ください。	

第15回八幡平市民健康マラソン大会

市民スポーツ
振興事業

日 時	令和6年5月12日(日) 受付 午前7時15分～7時45分 競技開始 午前9時～																														
会 場	八幡平市総合運動公園内																														
参加資格	八幡平市民又は市内に職場を有する者																														
参加料	一般：600円 高校生以下：400円 ペア：1人あたり左記料金																														
種 目	<ul style="list-style-type: none"> ・2km競技 <table border="0"> <tr> <td>①小学校1年生男子の部</td> <td>②小学校1年生女子の部</td> <td>③小学校2年生男子の部</td> </tr> <tr> <td>④小学校2年生女子の部</td> <td>⑤小学校3年生男子の部</td> <td>⑥小学校3年生女子の部</td> </tr> <tr> <td>⑦小学校4年生男子の部</td> <td>⑧小学校4年生女子の部</td> <td>⑨一般30歳未満女子の部</td> </tr> <tr> <td>⑩一般30歳以上女子の部</td> <td>⑪一般40歳以上女子の部</td> <td>⑫一般50歳以上女子の部</td> </tr> <tr> <td>⑬ファミリー・ペア親子の部</td> <td>⑭ファミリー・ペア夫婦の部</td> <td>⑮ファミリー・ペア兄弟・姉妹の部</td> </tr> </table> ・3.5km競技 <table border="0"> <tr> <td>①小学校5年生男子の部</td> <td>②小学校5年生女子の部</td> <td>③小学校6年生男子の部</td> </tr> <tr> <td>④小学校6年生女子の部</td> <td>⑤中学校男子の部</td> <td>⑥中学校女子の部</td> </tr> <tr> <td>⑦一般30歳未満男子の部</td> <td>⑧一般30歳以上男子の部</td> <td>⑨一般40歳以上男子の部</td> </tr> </table> ・5km競技 <table border="0"> <tr> <td>①中学校男子の部</td> <td>②一般30歳未満男子の部</td> <td>③一般30歳以上男子の部</td> </tr> <tr> <td>④一般40歳以上男子の部</td> <td>⑤一般50歳以上男子の部</td> <td>⑥一般女子の部</td> </tr> </table> 	①小学校1年生男子の部	②小学校1年生女子の部	③小学校2年生男子の部	④小学校2年生女子の部	⑤小学校3年生男子の部	⑥小学校3年生女子の部	⑦小学校4年生男子の部	⑧小学校4年生女子の部	⑨一般30歳未満女子の部	⑩一般30歳以上女子の部	⑪一般40歳以上女子の部	⑫一般50歳以上女子の部	⑬ファミリー・ペア親子の部	⑭ファミリー・ペア夫婦の部	⑮ファミリー・ペア兄弟・姉妹の部	①小学校5年生男子の部	②小学校5年生女子の部	③小学校6年生男子の部	④小学校6年生女子の部	⑤中学校男子の部	⑥中学校女子の部	⑦一般30歳未満男子の部	⑧一般30歳以上男子の部	⑨一般40歳以上男子の部	①中学校男子の部	②一般30歳未満男子の部	③一般30歳以上男子の部	④一般40歳以上男子の部	⑤一般50歳以上男子の部	⑥一般女子の部
①小学校1年生男子の部	②小学校1年生女子の部	③小学校2年生男子の部																													
④小学校2年生女子の部	⑤小学校3年生男子の部	⑥小学校3年生女子の部																													
⑦小学校4年生男子の部	⑧小学校4年生女子の部	⑨一般30歳未満女子の部																													
⑩一般30歳以上女子の部	⑪一般40歳以上女子の部	⑫一般50歳以上女子の部																													
⑬ファミリー・ペア親子の部	⑭ファミリー・ペア夫婦の部	⑮ファミリー・ペア兄弟・姉妹の部																													
①小学校5年生男子の部	②小学校5年生女子の部	③小学校6年生男子の部																													
④小学校6年生女子の部	⑤中学校男子の部	⑥中学校女子の部																													
⑦一般30歳未満男子の部	⑧一般30歳以上男子の部	⑨一般40歳以上男子の部																													
①中学校男子の部	②一般30歳未満男子の部	③一般30歳以上男子の部																													
④一般40歳以上男子の部	⑤一般50歳以上男子の部	⑥一般女子の部																													
表 彰	1位～3位に賞状と副賞(副賞は小・中学生の部のみ)																														
申 込 先	<p>所定の申込書に記入し、参加料を添えて最寄りの体育協会事務所にお申込ください。</p> <p>八幡平市体育協会のホームページから要項・申込用紙をダウンロードできます。</p>																														
申 込 締 切	5月1日(水)																														



第19回八幡平市民春季ゴルフ大会



日時 令和6年5月26日(日)
第1組スタート 午前9時

場所 南部富士カントリークラブ

試合方法 18ホール・ストロークプレー ダブルリペア方式

総会・表彰式 競技終了後、八幡平市ゴルフ協会の総会と表彰式を行います。

参加料 **14,100円** (プレーフィー・昼食・参加費含む)

申込先 **5月19日(日)まで**に下記までお申し込みください。
南部富士カントリークラブ
TEL: 0195-76-3151
FAX: 0195-76-3617



八幡平市民体カテスト



日時 令和6年5月30日(木)・10月31日(木)
高齢者の部: 午前10時~午前12時
一般の部: 午後6時~午後7時30分

場所 八幡平市総合運動公園体育館

内容 **高齢者の部**: 文部科学省で実施されている65歳~79歳対象の新体カテスト **6種目**を行い、その測定結果を個別にフィードバックする。
(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)
一般の部: 文部科学省で実施されている20歳~64歳対象の新体カテスト **6種目**を行い、その測定結果を個別にフィードバックする。
(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび)

参加資格 八幡平市民又は市内に職場を有する20歳以上の者。
高齢者の部は65歳~概ね79歳まで。

参加料 無料

申込先 各開催日の前日までに、下記まで電話か直接窓口へお申込ください。
八幡平市体育協会 本部 TEL: 0195-70-1600



各事業の共通事項

- 事業中の事故、怪我等について応急処置はしますが、その後の処置については保険の適用範囲内で対応します。
- 本事業の個人情報(参加申込み・写真等)の取り扱いは、大会運営(印刷物・ホームページ等)の目的で使用するほか、主催者側が開催する他の大会案内等で使用することがあります。



携帯・スマートフォンからでも

八幡平市体育協会

検索

★詳細は八幡平市体育協会HPにてご覧頂けます。

☆八幡平市体育協会からのお知らせ☆

3ヶ月間集中!!

本気で痩せたい人の**ダイエットプログラム**

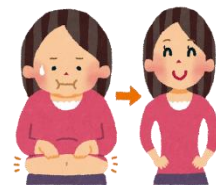
期 間 6月3日(月)～8月30日(金)の3ヶ月間

【開講式】 場 所：八幡平市総合運動公園
時 間：【日中の部】午後2時～4時/【夜間の部】午後6時～8時
内 容：座学学習

- ① 痩せるメカニズム（食事・運動・睡眠 etc）
- ② 個々の身体測定と目標値の設定
- ③ 3ヶ月間のダイエットプログラム設定

内 容 【食事指導】 日 時：6月6日(木) 全体指導 午後2時～4時
7月上旬 個別指導

講 師：臼井名津子 先生（公認スポーツ栄養士）
内 容：ダイエット、食事の基本



【運動指導】 ○有酸素運動 ○無酸素運動 ○水中運動
○ヒートトレーニング ○ストレッチ運動 etc
※運動指導は個別。グループで 1 か月ごとに個々の体力レベルや生活スケジュールに併せ、プログラムを設定

対 象 八幡平市民及び八幡平市に職場を有する者で概ね 70 歳以下。定員 約 10 名
○日常生活（歩く、立つ、しゃがむ）が出来る方。
○BMI の数値が極端に低い方や筋肉量が多い方は参加できません。※BMI：カラダの大きさを表す数値
○申込時点で病気や怪我で治療中の方は参加できない場合があります。

参 加 料 8,000円（3ヶ月間） ※3ヶ月間には下記の**特権**が含まれます。
① 八幡平市総合運動公園トレーニングルーム、松尾 B&G 海洋センターなどの利用が可能
② この期間内に体育協会主催のフィットネス教室に参加可能

申 込 先 下記まで電話でお申込下さい。なお、受講は電話受付後に面談で決定します。
申込締切：5月15日(水) ※電話受付は平日午前9時～午後5時まで
八幡平市体育協会 安代事務所 電話0195-72-2877

各事業の共通事項

- (1) 事業中の事故、怪我等について応急処置はしますが、その後の処置については保険の適用範囲内で対応します。
- (2) 本事業の個人情報（参加申込み・写真等）の取り扱いは、大会運営（印刷物・ホームページ等）の目的で使用するほか、主催者側が開催する他の大会案内等で使用することがあります。



← 携帯・スマートフォンからでも

八幡平市体育協会

検索

★詳細は八幡平市体育協会HPにてご覧頂けます。