

# ☆八幡平市体育協会からのお知らせ☆

## 水中ゆっくりウォーキング教室

日 時	7月 8日・7月22日⇒14時～15時 7月29日・8月 5日⇒10時～11時 各月曜日 全4回
場 所	八幡平市 松尾B&G海洋センター（プール）
募集対象	八幡平市内に居住または職場を有する方（高校生以上）
講 師	伊藤 礼子 NPOスポーツウェルネス (日本エアロビックス連盟インストラクター)
参 加 料	<u>大人：300円</u> 高校生以下：100円 ※当日徴収
申 込 先	各教室 <u>開催日</u> までに、下記まで電話または直接窓口にてお申込ください。 八幡平市体育協会 本部 TEL：0195-70-1600



## 第19回八幡平市民パークゴルフ大会



日 時	7月15日(月) 小雨決行 受付：8時30分 開会式：9時 開会式終了後
場 所	八幡平市 総合運動公園 特設パークゴルフコース
募集対象	18歳以上で八幡平市内に居住または職場を有する方
競技方法	4ホール36ストロークプレーとし、 第1位が同点の場合はプレーオフ。以下はカウントバック方式。
参 加 料	<u>1人 800円</u> ※当日徴収
表 彰	1位～6位を位表彰 (その他ホールインワン賞、特別賞あり)
申 込 先	<u>7月8日(月)</u> までに所定の申込用紙に 記入のうえ、下記までお申込ください。



八幡平市体育協会 本部  
TEL：0195-70-1600  
FAX：0195-70-1616 (FAX可)

### ～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（参加申し込み・写真等）の取り扱いは、大会運営（印刷物・ホームページ等）の目的で使用のほか、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。
- (3) 新型コロナウィルス感染拡大防止のため中止する場合があります。

☆開催要項・申込書は八幡平市体育協会ホームページからダウンロードできます

裏面もご覧ください

# ★八幡平市体育協会からのお知らせ★

## 第19回八幡平市民グラウンド・ゴルフ大会



日 時	7月24日(水)受付：午前7時45分 開会式：午前8時30分 開会式終了後 競技スタート
場 所	八幡平市 松尾総合運動公園 グラウンドゴルフコース
募集対象	八幡平市内に在住または職場を有する方
競技方法	4コース・合計32ホールの合計得点で順位を決定します。
参 加 料	<u>1人600円</u> (団体の場合は、チーム代表者がまとめて、申込みと同時に納入)
表 彰	男女別に1位～6位を表彰
申 込 先	<u>7月10日(水)</u> までに所定の申込用紙に記入のうえ、下記へお申ください。 八幡平市体育協会 松尾事務所 TEL:0195-76-3237

## 第19回八幡平市民ソフトテニス大会



日 時	7月28日(日) 開会式 午前8時30分
場 所	アリーナまつお
募集対象	八幡平市に居住または職場、学校を有する方、及び八幡平市出身者
種 目	個人戦(男子の部、女子の部)で、次の4部門 ※男女ペアは男子の部とする (1) 一般の部 (2) 壮年の部(45歳以上) (3) 高校生の部 (4) 中学生の部(3年生は高校生の部とする)
表 彰	1位～3位を表彰
参 加 料	<u>1ペア 1000円</u> ※当日徴収
申 込 先	<u>7月19日(金)</u> までに所定の申込用紙に記入のうえ、下記へお申ください。 (FAX可) 八幡平市体育協会 松尾事務所 TEL:0195-76-3237 FAX:0195-78-8855 E-mail: <a href="mailto:hachimantai-taikyou@siren.ocn.ne.jp">hachimantai-taikyou@siren.ocn.ne.jp</a>

### 《お問い合わせ先》

(一社)八幡平市体育協会 本 部 TEL 0195-70-1600 FAX 0195-70-1616  
松尾事務所 TEL 0195-76-3237 FAX 0195-78-8855  
安代事務所 TEL 0195-72-2877 FAX 0195-70-1616



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。

表面もご覧ください

# ☆八幡平市体育協会からのお知らせ☆

口 覧

## 第18回八幡平市民岩手山登山大会



日 時 7月28日(日) ※小雨決行

場 所 焼走りキャンプ場 集合時間 午前6時 開会式 午前6時15分

コ ー ス 岩手山焼走りコース(往復)

### ☆登山の時刻

開会式(焼走りキャンプ場) 6:15⇒

出発 6:30(焼走りコース)

⇒第一噴火口 8:30⇒つるはし 9:30⇒

平笠不動 10:45(昼食) ⇒平笠不動出発 11:15⇒山頂到着 12:00



### ☆下山の時刻

山頂出発 12:30⇒平笠不動 13:15⇒つるはし 14:15⇒

第一噴火口 15:00⇒焼走りキャンプ場到着 16:30 到着後閉会式

募集対象 八幡平市に居住または職場を有する方(小学生以下は保護者同伴)

参 加 料 大人300円 高校生以下100円 ※当日徴収

申込先 7月24日(水)までに下記へ、電話か窓口にてお申し込みください。

八幡平市大更37-105-2

八幡平市体育協会 本部 TEL: 0195-70-1600

荒天対策 1号 出発前(前日18時) 翌日荒天が予想される場合 中止

2号 出発前(午前6時) 降雨又は落雷予報 中止

3号 焼走り～つるはし 降雨又は雷雨発生 焼走りへ下山

4号 つるはし～山頂 降雨又は雷雨発生 上坊へ下山

個人装備 雨具、水筒、タオル、手袋、帽子、ビニール袋、昼食、間食、敷物等

注意事項 事故に対する責任は、主催者の重大な過失以外は、参加者がその責任を負うものとします。

裏面もご覧ください

# 夏季フィットネスプログラム

## 機能改善トレーニング(西根)

痛みにくく、動きやすい体を手に入れるため様々なエクササイズを行います。運動を始めたい方にもオススメです。西根会場

**日時** 7/9・8/6・9/10 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 藤嶋 洸 (体協職員)

## 機能改善トレーニング(安代)

簡単な動きつくり体操を行い、自らの体を思いのままにコントロールして動かせる能力を養います。安代会場。

**日時** 7/18・8/22・9/26 10時～11時

**場所** 安代地区体育館 (旧安代保健センター)

**講師** 藤嶋 洸 (体協職員)

## 姿勢改善エクササイズ

様々なエクササイズを行い、身体を引き締め姿勢を整えます。猫背や反り腰の改善にも効果的！

**日時** 7/24・8/28・9/25 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 伊藤 綾乃 (体協職員)

## ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで、運動効果をより高めるフィットネスウォーキング。歩幅の拡大や生活習慣病の予防も期待できます

**日時** 7/4・8/1・9/5 10時～11時

**場所** 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

**講師** 伊藤 綾乃 (体協職員)

## ヨガ

呼吸法と全身を調整するポーズを行い、身心のストレスを解消します。インナーマッスルも鍛えられます。

**日時** 7/17・8/21・9/18 10時～11時30分

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 池野 芳子

18歳以上であれば誰でも参加可能！

運動が苦手な方大歓迎！

参加料はすべて1回300円

1回だけの参加OK！

短時間で効果的なメニュー！

申込みは開催日前日までに下記連絡先へ

お申込み・お問い合わせ はこちらから ☎ 0195-70-1600 (八幡平市体育協会)

表面もご覧ください