

# ☆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	大人：300円 高校生以下：100円 ※当日徴収
申 込 先	各教室開催日までに、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	1人 800円 ※当日徴収
表 彰	1位～6を位表彰 （その他ホールインワン賞、特別賞あり）
申 込 先	7月8日（月）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）新型コロナウイ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

表面もご覧ください

☆八幡平市体育協会からのお知らせ☆

## 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⇒

平谷不動 10:45 (昼食) ⇒ 平谷不動出発 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⇒

第一噴出口 15:00⇒焼走キャンプ場到着 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

個人裝備 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)

簡単な動きづくり体操を行い、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、心身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