

# ★八幡平市体育協会からのおしらせ★

## 第19回八幡平市長杯争奪市民野球大会



日 時 10月13日(日)・20日(日) 7時15分集合

※開会式・代表者会議を10月9日(水)18時から八幡平市総合運動公園  
体育館会議室で行います。各チーム2名以上出席すること。



場 所 八幡平市総合運動公園野球場 ほか

参加資格 八幡平市内に居住または職場を有する者(小・中学生は除く)

競技方法 トーナメント方式で7回戦とし、試合時間1時間30分。

同点の場合は抽選とします。5回以降7点差はコールドゲームとします。

チーム編成 チーム編成は自由

表 彰 1位~3位を表彰

参 加 料 八幡平市野球協会登録チームは一人400円※当日徴収

未登録チームは一人500円(高校生一人200円)※当日徴収

申込先 10月2日(水)までに下記まで所定の申込書に記入し、お申込みください。

八幡平市体育協会 本部

TEL: 0195-70-1600 FAX: 0195-70-1616

## 第12回八幡平市パークゴルフ選手権大会



日 時 10月15日(火) 小雨決行

受付: 8時15分 開会式: 8時45分 競技開始: 開会式終了後

場 所 田山グラウンド 住所: 八幡平市馬場下タ46-1

参加資格 18歳以上のパークゴルフ愛好者

競技方法 36ホール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

参 加 料 1人800円※当日徴収 (昼食等は各自で持参してください)

表 彰 1位~6位(男女別に賞状及び副賞、その他ホールインワン賞、特別賞あり)

申込先 八幡平市体育協会 安代事務所

TEL: 0195-72-2877 FAX: 0195-70-1616(本部)

申込締切 10月1日(火) 16時まで(参加の取りまとめは協会ごとにお願いします。)

☆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!

### 上記事業の共通事項

- (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各自の責任とします。
- (2) 本事業の個人・チーム情報(参加申し込み・写真等)の取り扱いは、事業運営(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・教室等の案内で使用させていただく場合があります。



携帯・スマート  
フォンからでも



八幡平市体育協会



★詳細は八幡平市体育協会HPにてご覧頂けます。

裏面もご覧ください

# 秋季フィットネスプログラム

## らくらく筋トレ(西根)

チューブなどを使用して、誰でもできる簡単なトレーニングを行います。筋力不足を感じている方にオススメです！西根会場。

**日時** 10/8・11/12・12/10 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 藤嶋 洋（体協職員）

## らくらく筋トレ(安代)

全身の筋力アップのためのエクササイズを行います！簡単な動きなので、無理なく続けられます！安代会場。

**日時** 10/17・11/21・12/19 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 洋（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** 10/23・11/20・12/18 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（ツアー）

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。二の腕の引き締めにも効果絶大！

**日時** 10/3・11/7・12/5 13時30分～15時

**場所** 県民の森 ※フォレストアイ駐車場集合

**講師** 伊藤 綾乃（体協職員）

## 骨盤体操

冷えや肩こりの原因である、骨盤のゆがみを取る体操をします。身体を整えてよりよい毎日を送りましょう！

**日時** 10/30・11/27・12/25 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 一ノ瀬 沙弥

18歳以上であれば誰でも参加可能！

運動が苦手なかた大歓迎！

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)