

令和8年度

軽スポーツ教室

子どもから高齢者まで楽しめるファミリーバドミントンやボッチャ、モルック、さいかつボールなどの軽スポーツの教室を開催しています！
汗を流したいときや、時間があるときに体験感覚でご参加ください！
はじめての方でも、ルールやポイントをスポーツ推進委員が教えますよ！
1人でも、1回からでも参加可能！お気軽にご参加ください！



開催日 毎月第2・4木曜日(右のとおり)

時間 19:30~20:30

会場 橿形総合体育館(桃園1501-4)

参加資格 市民

参加料 無料

持ち物 屋内靴、運動服、飲み物

※用具は貸し出します。

申込 申込不要。当日会場にて受付。

開催日

令和8年 4月9日(木)・23日(木)
 令和8年 5月14日(木)・28日(木)
 令和8年 6月11日(木)・25日(木)
 令和8年 7月9日(木)・23日(木)
 令和8年 8月13日(木)・27日(木)
 令和8年 9月10日(木)・24日(木)
 令和8年10月8日(木)・22日(木)
 令和8年11月12日(木)・26日(木)
 令和8年12月10日(木)・24日(木)
 令和9年 1月14日(木)・28日(木)
 令和9年 2月10日(水)・25日(木)
 令和9年 3月11日(木)・*25日(木)

※3月25日(木)は、若草体育館(寺部720)で開催します。

軽スポーツは、地区の運動会や、高齢者の運動遊びの場、自治会のイベントでの利用など、様々な場面で活用されています！
スポーツ推進委員を講師としても派遣できます！
随時相談受付中です！

南アルプス市
LINE公式アカウント

友だち
募集中



南アルプス市
スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員の活動を
紹介しています！



南アルプス市スポーツ推進委員会事務局

(南アルプス市教育委員会事務局 生涯学習課)

TEL.055-282-7778

FAX.055-282-6427

住所: 〒400-0492

南アルプス市鮎沢1212

不明点はお気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ

⇒裏面もご覧ください！

令和8年度



健康スポーツ教室

毎月第4土曜日に、高齢者を対象としたスポーツ教室を開催しています！
リズム体操やストレッチ等で、楽しく体を動かして健康づくり♪
体を動かしながら、お話をしたり笑ったりすると気持ちがいいですよ。
スポーツ推進委員が、毎回楽しい運動遊びを考えてお待ちしております。
1回から参加できます。お気軽にご参加ください！



- 開催日** 毎月第4土曜日
- 時間** 10:00~11:30
- 会場** 地域防災交流センター
- 参加資格** 60歳以上の市民
- 参加料** 無料
- 申込** 電話にて申込



開催日	会場	申込受付期間
令和8年 4月25日(土)	地域防災交流センター (南アルプス市消防本部2階) 南アルプス十五所1014	4月1日(水)~14日(火)
令和8年 5月23日(土)		5月1日(金)~13日(水)
令和8年 6月27日(土)		6月1日(月)~15日(月)
令和8年 7月25日(土)		7月1日(水)~14日(火)
令和8年 8月22日(土)		8月3日(月)~12日(水)
令和8年 9月26日(土)		9月1日(火)~14日(月)
令和8年10月24日(土)		10月1日(木)~14日(水)
令和8年11月28日(土)		11月2日(月)~13日(金)
令和8年12月26日(土)		12月1日(火)~14日(月)
令和9年 1月23日(土)		1月4日(月)~13日(水)
令和9年 2月27日(土)		2月1日(月)~15日(月)
令和9年 3月27日(土)		3月1日(月)~15日(月)



お問い合わせ

南アルプス市スポーツ推進委員会事務局

(南アルプス市教育委員会事務局 生涯学習課)

TEL.055-282-7778

住所: 〒400-0492

FAX.055-282-6427

南アルプス市鮎沢1212

不明点はお気軽にお問い合わせください！

この電子コードから、
ストレッチの動画が見れます！

⇒裏面もご覧ください！

南アルプス市
スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員の活動を
紹介しています！

