



高森町

# スポーツバイキング

(定期開催スポーツレクリエーション教室)

スポーツ支援員

# スポーツバイキングとは？

- ・**スポーツの種目を限定せずに、様々な種目のスポーツを行ない、健康増進やスポーツへの関心を高めることを目的にするイベントのことです。**

# 最近、こんなこと感じてませんか？

- ・最近、運動不足だな～
- ・最近、体力が無くなったな～
- ・最近、筋力が無くなったな～
- ・運動をしたいけど、どこで何をすればいいのさ？
- ・運動をしたいけど、一人じゃな～
- ・運動をしたいけど、キッカケが無く、一歩目が踏み出せない。
- ・ストレス発散したい。
- ・ワイワイ・ガヤガヤ、みんな楽しく何かをしたい。



**そんな高森町民の皆様が、気軽に参加できる、スポーツ(レクリエーション)の機会を企画し、定期的に関催いたします。**

# 目的

運動が不足しがちな高森町民の皆様に対し、スポーツの機会を提供し、誰もが様々な種目のスポーツに触れ、日々の生活にスポーツを取り入れることで、スポーツやレクリエーションの振興を図りながら、心と体の健康維持・増進を図り、いきいきと暮らすことのできる地域づくりを目的とする。



## ◆主催

- ・高森町教育委員会

## ◆共催

- ・一般社団法人高SP0
- ・高森町スポーツ協会
- ・高森町スポーツ推進委員協議会

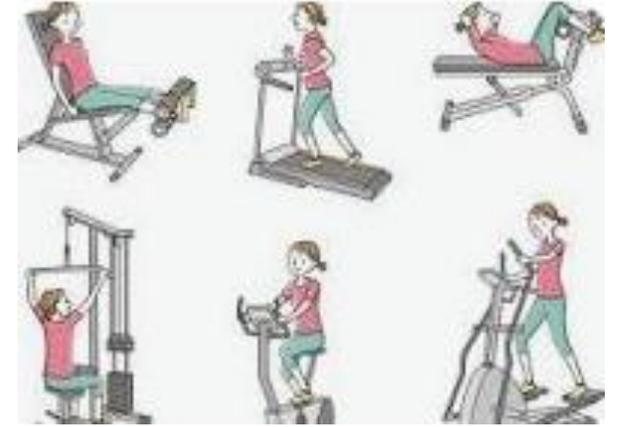
## 【開催日時】

令和7年2月4日以降の  
毎週、火曜日と金曜日

午後7時00分～午後8時30分

## 【場所】

高森高校第2体育館  
スポーツクラブA-BOX



## **【実施内容】**

**◆各種目のスポーツをしクリエーション感覚で、ムリすることなく、程よく汗をかき、程よく疲労感を感じ、ゲームを楽しみ、充実感を感じていただくことが大前提です。**



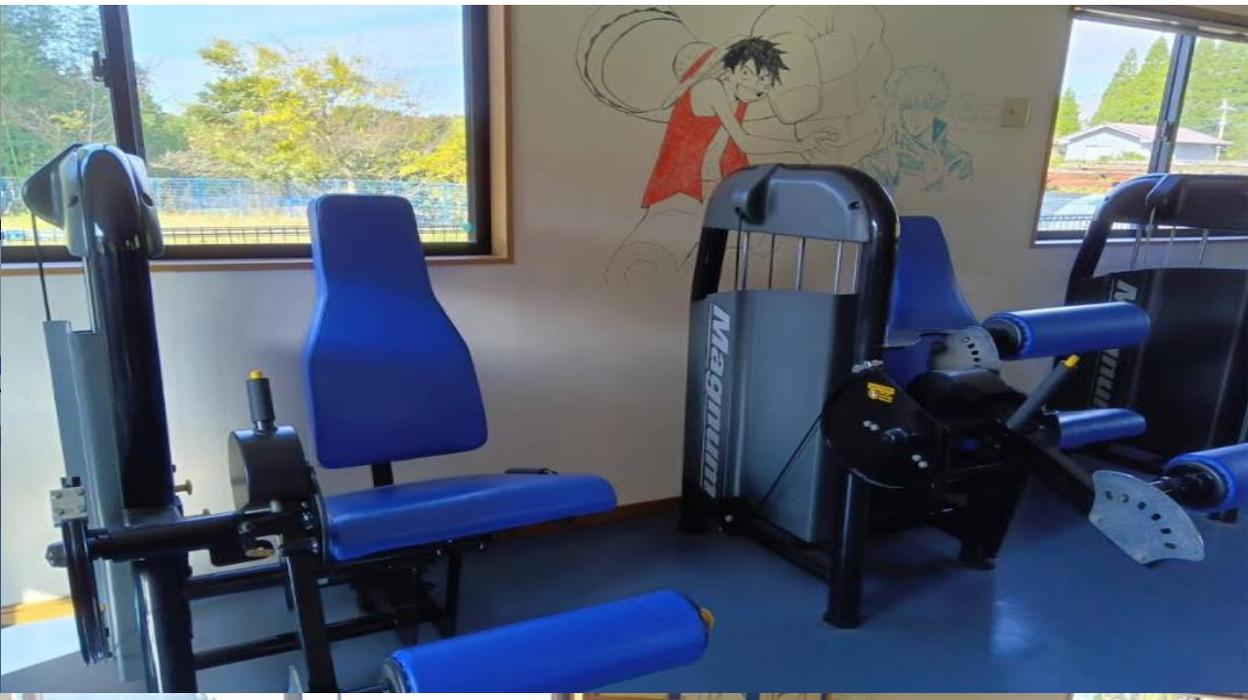
## **【実施内容(会場:高森高校第2体育館)】**

- ◆種目は、ミニバレー・バドミントン・モルック  
・ボッチャ・バスケットボール・ミニサッカー・  
キックベースボール・まめ野球・ドッジビー  
・ピックルボール・健康筋トレなど。
- ◆その他にも参加者の希望があれば、いろん  
な種目を取り入れます。又、春になれば、屋  
外種目にもチャレンジします。

## 【実施内容(会場:スポーツクラブA-BOX)】

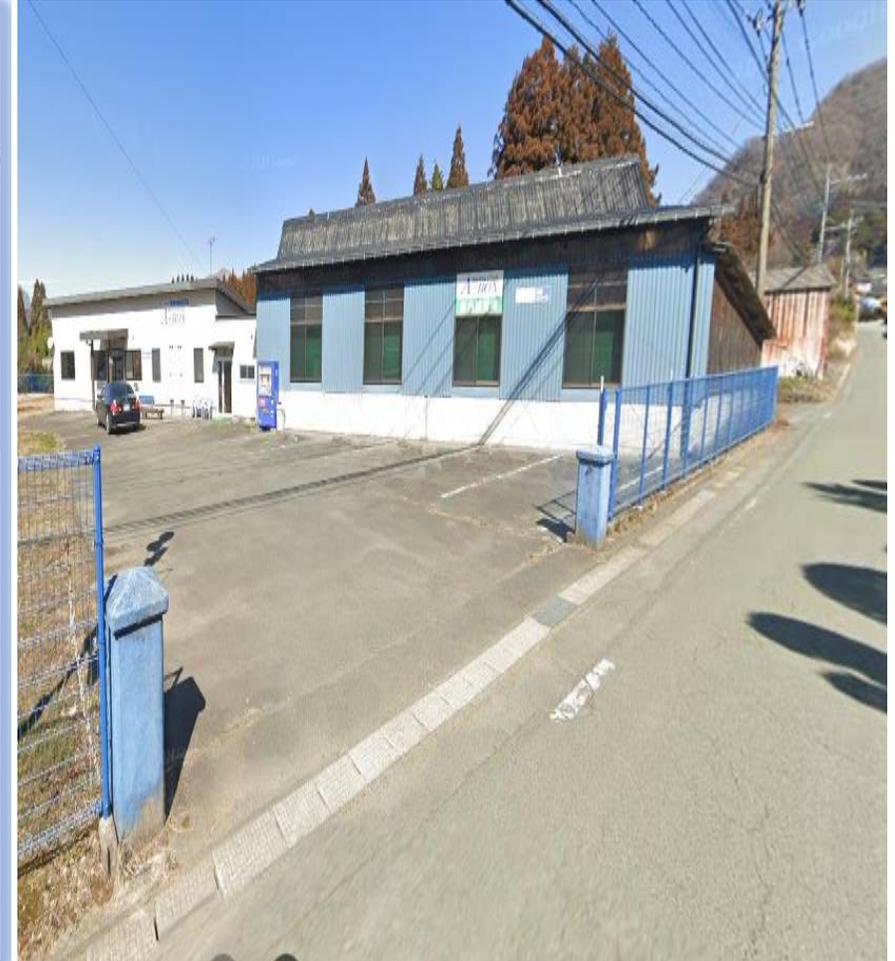
◆健康筋トレは、トレーニングに効果的な、専用器具を使用して行います。足や腕を鍛えたい腹筋6パッドを目指したい、ダイエットしたいなど、目的に応じたトレーニングが可能です。





# スポーツクラブA-BOX

## 住所: 高森町高森2382(上在)

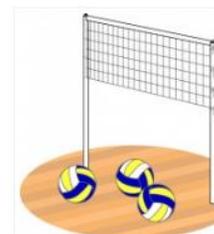
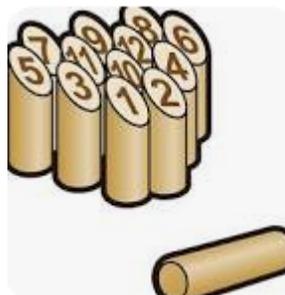
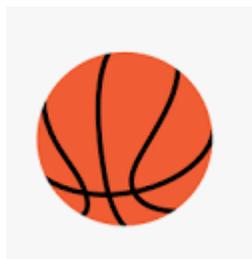


# ◎スポーツバイキング定期開催予定表



回目	月日	曜日	種目
1	2月4日	火	ミニバレー
2	2月7日	金	バドミントン
3	2月11日	火	健康筋トレ
4	2月14日	金	バスケットボール
5	2月18日	火	モルック
6	2月21日	金	健康筋トレ
7	2月25日	火	ピククルボール
8	2月28日	金	まめ野球

回目	月日	曜日	種目
-	3月4日	火	休止
9	3月7日	金	ミニサッカー
10	3月11日	火	フットベースボール
11	3月14日	金	健康筋トレ
12	3月18日	火	ミニバレー
13	3月21日	金	バドミントン
14	3月25日	火	健康筋トレ
15	3月28日	金	モルック



## **【参加対象】**

**高森町在住者で18歳以上の方**

## **【参加申込】**

**電話またはメールで、高SP0事務局内(担当:桐原)  
までご連絡ください**

**TEL:070-7562-0760**

**メール:[takasp0200@gmail.com](mailto:takasp0200@gmail.com)**

**尚、当日申込も可能ですので、会場にお越しください。**

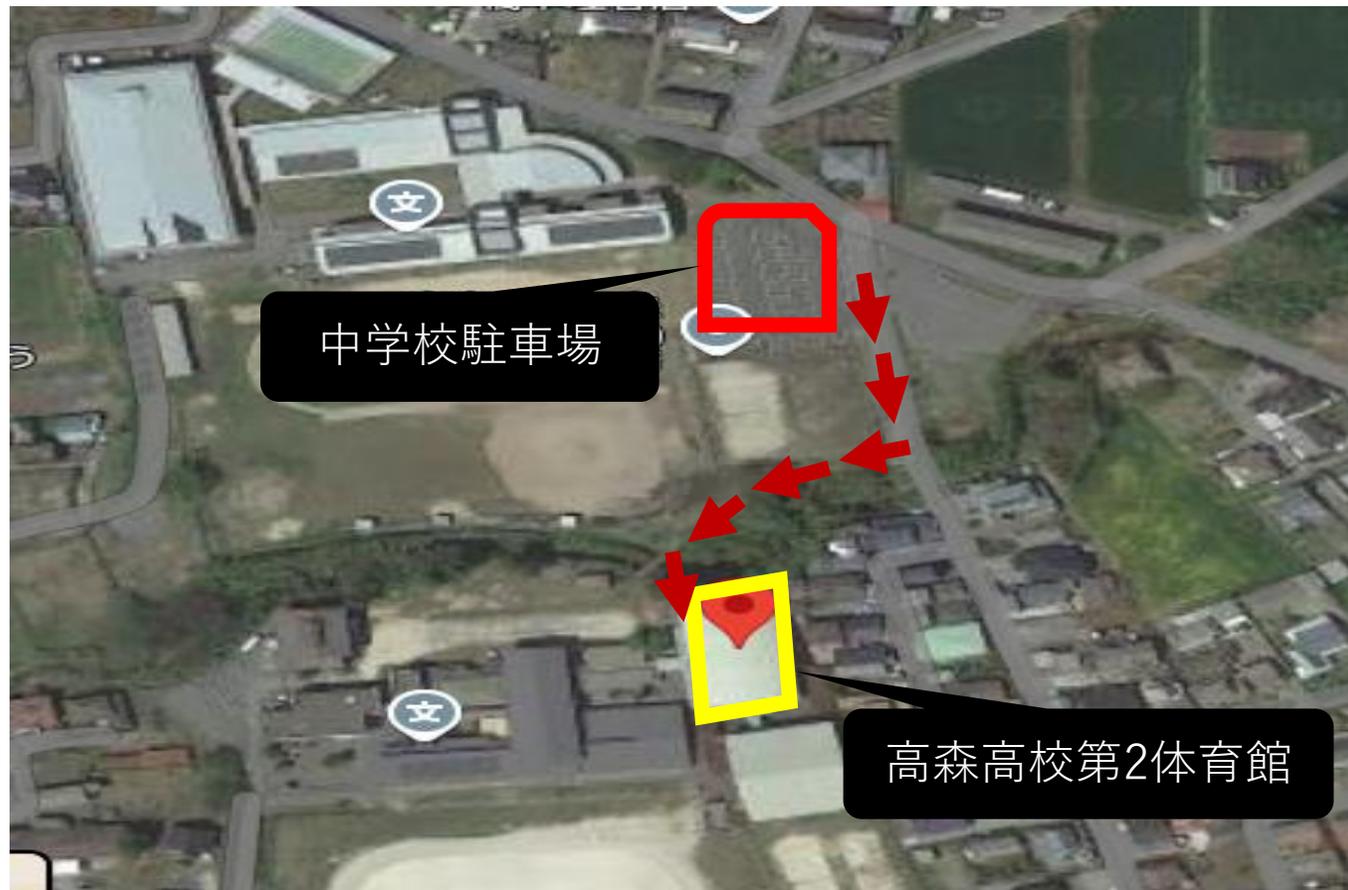
## **【参加費】**

**◆参加費は無料。**

**◆保険は高SP0加入の保険範囲内で対応。**

## 【開催場所が高森高校の場合】

駐車場は、高森中学校東側の駐車場をご利用下さい。高校駐車場は工事中の為、使用できません。





皆様のご参加を  
お待ちしております。