

回 覧

平成25年度

スポーツで友達や職場の
仲間との交流を深めよう！

B&Gソフトバレーボール大会

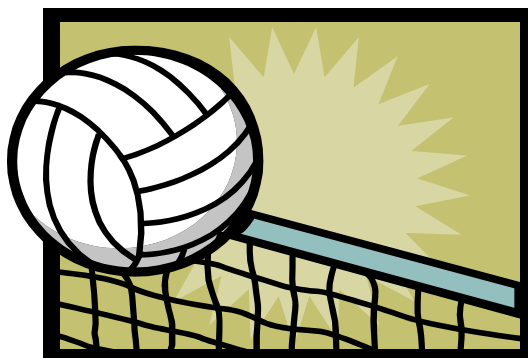
参加チーム大募集

下記日程でソフトバレーボール大会を開催します。中学生～大人まで
初心者の方でも十分楽しめるニュースポーツです。是非ご参加を！！

1. 日 程 平成26年3月13日(木) 19:00～ ※集合時間厳守
2. 場 所 南小学校体育館
3. 募集人員 先着12チーム(1チーム4名以上)
4. 参加費 無料
5. ルール ①4人制(途中交代は自由です)
②3セットマッチ
③ラリーポイント制(9点先取で行います)
④バドミントンコートを使用し、ネットの高さは2m
主審・副審・線審・得点係などの運営は、試合をしていない
チームが持ち回りで行います。
6. その他 参加される際、現在持病、あるいは通院をされている方は事
前に医師の診断を受けて参加して下さい。
7. 募集受付 3/3(月)～ 平日の8:30～17:00
8. 申込み先 河津町教育委員会【Tel0558-34-1117】



※ 申込時に「チーム名・代表者氏名
代表者連絡先(自宅又は携帯電話)
チーム人数」をお知らせ下さい。



協力：河津町スポーツ推進委員会



ノルディックウォーキング体験 参加者大募集

北欧フィンランド発祥の「ノルディックウォーキング」。
年齢性別問わず気軽にご参加ください。道具の説明から行いますので
初めての方でも心配ありません。是非この機会に体験してみてください。

1. 期 日 3月4日(火)、11日(火)、16日(日) 13:00 (12:30から受付)
計3回実施
2. 場 所 河津町立文化の家 図書館「生涯学習室」
3. 対 象 者 小学4年生以上で身長120cm以上の方
(小学生保護者同伴)
4. 募集人員 各日20名程度(町内者優先)
5. 参加費 無料
6. 持ち物 飲み物・タオル・リュック 他
7. その他
 - ・中止の場合は午前11時45分頃までに電話連絡します(小雨決行)
 - ・参加される際、現在持病、あるいは通院をされている方は事前に医師の診断を受けて参加して下さい。
8. 募集期間 2月24日(月)～定員になり次第終了 平日の8:30～17:00
9. 申込み 河津町教育委員会【Tel0558-34-1117】



《行 程》文化の家 図書館「生涯学習室」13:00 集合⇒説明会 13:05⇒屋外講習 14:00
⇒屋外体験(トリムに沿い等) 14:30⇒終了解散 16:00 頃

北欧フィンランド発祥のノルディックウォーキング!! 有酸素運動を、疲れをあまり感じることなく、より長い時間行えます。年齢性別問わず気軽に楽しめ、エクササイズ
の効率が普通のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%ほど高いことから注
目を集めています。ポールを使って歩くため、膝への負担は少なくなります。ぜひこの
機会に体験してみてください!!