スポーツ情報誌

Tajimi City Sports Information Magazine



TAJIMI AMATEUR SPORTS ASSOCIATION

発行/多治見市スポーツ協会 多治見市笠原町2072-5 笠原体育館内 TEL.0572-43-6285

多治見市スポーツ協会 Q



指導の質をレベルアップしたい方、子どもの食事に悩んでいる方へ

-ニング!スポーツ栄養

筋肉をつけたい、もっと早く走りたい、持久力をつけたい、 集中力をあげたい、怪我や故障をしない身体になりたい…。 スポーツの上達に、バランスの良い食事は不可欠です。 いま必要としている自分、なりたい姿に近づくために「何 を、いつ、どれだけ、どのように食べるか」を学びませんか。

時:令和5年3月11日(土) 19:00~20:30

所:バロー文化ホール(多治見市文化会館)

大会議室

定 員:100名 参加費:無料

申込み:笠原体育館へ電話

(243-6285)

または 右の QR コードから (多治見市スポーツ協会 HP からも申込可能)



令和4年度

第2回 スポーツ指導者養成講習会

【日 時】令和5年2月19日日 9:00~14:15

【場 所】笠原体育館、笠原中央公民館

【講 師】安藤貴通氏(良トレ代表)

詳細は10ページをご覧くださいほ

CUNTENTS

スポーツ協会だより2
種目協会だより3
種目協会だより、保健センターだより4
種目協会だより 5
感謝と挑戦の TYK 体育館だより 6
屋外スポーツ施設だより7
スポ少だより、スポ推だより8
市内公民館だより 9
笠原体育館だより 10・11
トップアスリート事業 12

生涯スポーツセミナー …………………………1

掲載する全てのイベントにつきましては、新型コロナウ イルスの感染状況により、内容が中止・変更となる可能 性があります。詳細はスポーツ協会または主催者へお問 合せください。



2022年12月1日



講師

森裕子氏

(管理栄養士・名古屋グランパス 栄養アドバイザー)

スポーツ選手を対象に、 プロ、実業団、スポーツ少年団 などで栄養指導をおこなってきた。 スポーツ栄養界の 頼れる多治見市民

いちご一会とちぎ国体 多治見市の選手が活躍

第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」および第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」に、多治見市から5名が出場しました。大会では、ライフル射撃に出場した小瀬田選手及びボートに出場した秋山選手が入賞されました。おめでとうございます。

(敬称略 順不同)

					(9X1/100	NK. 1.161)		
競技	監督·選手	種別	種目	氏 名	勤務先・学校	結果		
いちご一会とちぎ国体								
水泳	監督	全種別	競泳	舛谷善行	株式会社コパン			
ボート	選手	少年男子	舵手つきクォドルプル	秋山健太	八百津高等学校	6位		
卓球	選手	少年女子		小木曽彩加	富田高等学校			
ライフル射撃	選手 成年男子	CFP30	小瀬田益実	岐阜県警察	2位			
	选 士	以十力丁	CFP60	小瀬田無夫	以午尔言宗	8位		





いちご一会とちぎ大会

岐阜県民スポーツ大会開催!

第14回岐阜県民スポーツ大会が8月~10月に可茂地区で開催されました。郡市代表43種目のほか、フリー参加種目や交流種目もあり、各地で熱い戦いが繰り広げられました。

多治見市からは、東濃スポーツ大会の成績上位種目を中心に196名の 選手が出場し、弓道男子はみごと優勝を勝ち取りました。







成績上位種目					
弓道	男子	優勝			
バレーボール	マスター女子	2位			
卓球	女子	3位			
卓球	総合	4位			
アーチェリー		5位			

令和4年度 **賛助会員のご紹介**

日頃より多治見市スポーツ協会への

深い理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。

令和4年度にご協力をいただきました会員のみなさまをご紹介し、心からの謝意を表します。

医療法人社団啓仁会 安藤クリニック	伊佐治建設㈱	 街石玉石材	㈱エフエムたじみ	大垣共立銀行 多治見支店	奥村政徳税理士事務所	
オリエンタル商事㈱	㈱加藤組	協和自動車工業㈱	㈱技研サービス	小境電気工事㈱	サンメッセ㈱	
㈱志濃原	十六銀行多治見支店	昭洋商事㈱	新興建設㈱	何センタースポーツ	㈱大和設備	
医療法人仁寿会 タジミ第一病院	(株多治見中日 サービスセンター	多治見陶苑㈱	多治見リバーサイド ロータリークラブ	多治見 パークレーンズ	タニカ電器㈱	
陶都信用農業協同組合	陶都信用農業協同組合 東濃設備工業㈱		㈱トーカイ薬局	とよおか動物病院	㈱中川	
日研(株)	㈱林電機商会	郁ヒカリセラミク	㈱藤本組	㈱フジモリ	㈱松正	
丸理印刷(株)	医療法人誠仁会 水野皮膚科医院	㈱光秀	明和工業㈱	ヤマカ陶料㈱	ヤマ松 加藤松治郎商店	
㈱吉川組	ラ・メール・ブランシュ	リード学習塾	インディアカ協会	山岳連盟	スケート協会	
卓球協会	軟式野球連盟	ハンドボール協会	陸上競技協会	赤塚 正嗣	荒木 康夫	
加藤 芳久	加納 忠行	川村 美富	後藤 嘉宏	斉藤 寿男	田辺 敦啓	
土松 達哉	原 国夫	牧田 信行	松田 光弘	水野 鉄治	水野 正信	
村瀬 登志夫	渡辺 博司					

※掲載許可をいただいた個人・法人のお名前を掲載しています(敬称略 順不同) ※令和4年10月現在



小中学生が大活躍!

栄光の記録



■岐阜県新体操選手権大会で初優勝!

ケ丘中学校)が、見事個人総合優勝に輝きました。

9月30日におこなわれ た「令和4年度岐阜県新体

操選手権大会 中学3年生の部で、さくら RGC (Cherry RG) 所属の安藤佑衣菜さん (南

新体操には「ロープ・フープ・ボール・クラブ・リボン」の5競技がありますが、この大会で は「フープ」と「リボン」の演技で競いました。安藤さんはこの2種目の種目別でも優勝しており、 総合得点で2位に大差をつけての快挙となりました。

安藤さんは「コロナ禍で大会が開催されない期間がとても長かったのですが、あきらめず頑張っ た成果が出て、とても嬉しいです。11月におこなわれる岐阜県選抜新体操選手権大会でも頑張 ります。ぜひ応援をお願いします。」と喜びを語っていました。

入賞されたみなさん

氏 名	学	年	個人総合	フープ	リボン
安藤佑衣菜(南ケ丘中学校)	中学生	3年の部	優勝	1位	1位
長谷部柚希(小泉中学校)	中学生	1年の部	3位	2位	1位
江口 彩紗 (精華小学校)	小学生	5年の部	2位	3位	1位





陸上競技協会 大舞台を肌で感じました

~みんなでつなごうリレーフェスティバル2022~

10月1、2日に開催された「みんなでつなごうリレーフェ スティバル2022」U16の部 4×100m リレーで岐阜県代 表として水野はる華さん(多治見中学校)が選出されまし た。水野さんが選ばれた「U16の部」は2007年1月生ま れ以降の選手が出場できるクラスで、中学2年生で選出さ れるのは快挙です。全国優勝を目指し、高1、中3の年長 者に混ざって練習を重ねました。岐阜県は見事なバトンパ スを披露し、全国4位という快挙を成し遂げました。

水野さんは「私は今回リレーのリザーブとして全国大会 に出場しました。4人のメンバーに入って国立競技場で走 ることはできなかったけど、5人の先輩からたくさんのこ

とを学んでくることが できました。この経験 を活かし、来年は4人 のメンバーに入って岐 阜県チームが目標にし ていた日本一を叶えら れるようにします!!! と来年への抱負を語っ てくれました。



2年連続の全国大会出場

~第16回 U18/第53回 U16陸上競技大会~

体験してみませんか? 詳しくは

10月21~23日に「第16回 U18/第53回 U16陸上競 技大会」が開催され、U16女子ジャベリックスローには、 岐阜県代表として眞武里帆さん(多治見中学校)が出場し ました。眞武さんは昨年も出場しており、2年連続の出場 です。

「私は、今年も昨年と同じ「U16陸上競技大会」へジャ ベリックスローという種目で出場させていただくことにな りました。昨年は思うような結果が出ず、悔いの残る大会



となりました。ですが、 今年はそのリベンジと して全力で大会に挑 み、自分自身の記憶に 残る良い大会にしたい と思います。」と眞武 さん。大会は各都道府 県代表の47名で競い、 岐阜県中学歴代4位の 40m25cm を投げて 13位と健闘しました。

■全国小学生ソフトテニス大会に5名が出場

10月23日に中津川市で岐阜県小学生ソフトテニス選手権大会が開催されまし た。この大会は男女別で5年生の部、4年生以下の部の2種別で行われ、来年3月 に千葉県白子町で開催の全国小学生大会の岐阜県予選会も兼ねています。全国小 学生大会の出場枠は例年各種別上位4ペアですが、今回は新型コロナウイルス感 染予防の理由により上位2ペアに限定され、いつもより狭き門となりました。

多治見ジュニアクラブからは、5年生男子の部で大塩白真(脇之島小学校)・ 平田藍也(市之倉小学校)のペア、4年生以下男子の部で高尾采知(池田小学校)・ 山田陽也(養正小学校)のペア、また5年生女子の部では他市の小学生とペアを 組んだ渡辺千夏 (養正小学校)、以上の5名が晴れて全国大会の切符を手にしま した。



| ぎふ清流駅伝2022 4大会連続入賞!

10月16日に第12回ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会が開催されました。 多治見市チーム史上初の4年連続入賞を目標とし、『ワンチーム』で『ビクトリー ロードを駆け抜けよう!』を合言葉に臨みました。今年のメンバーは絶対的なエー スが不在で、苦戦が予想されました。しかし1区で好スタートを切ることができ、 その後も上位でレースを進められたため、全員が持てる力を十分に発揮し、見事8 位入賞を果たして目標を達成することができました。みなさまのご声援、誠にあり がとうございました。 (多治見市陸上競技協会理事長



金指 健吾、西岡 龍輝、安藤 蓮斗
伊藤 綾音、佐藤 茉実、宇佐見 和奏
若尾 祐宏、深谷 洋介
吉川 獎馬、古野 蒼大、春田 瑛介
三輪 妃奈乃、深谷 七海、梅澤 未空
橋本 彪我、加藤 蒼翔
鈴木 一椛、池之端 希衣





陸上競技協会

各地で大会や教室を開催! 参加してみませんかる



☆各種日情報☆

期日	競技	大会・教室名	場所
12月24日(土)	バスケットボール	小学生クリニック	笠原体育館
1月15日(日)	陸上競技	第44回 東濃ロードレース	TYK 周辺
1月28日(土)、2月4日(土)	バドミントン	たじみオープン Jr バドミントン大会	笠原体育館

保健センター健康だより兵闘会会団、場合と

みんなで楽しい ウォーキング

開運厄除け令和5年五杜詣

- ※精華交流センター 共催 -

新年にふさわしく、歩いて神社をめぐりましょう。

精華地区にある五社(本土神社、弁天池、白山神社、御嶽神 社、薬師山稲荷大明神)を参拝します。







多治見市では市民が健康でいきいきと幸せに暮らすことができ るまちを目指して、「たじみ健康ハッピープラン」を推進してい ます。「食生活」「運動」「喫煙対策」を3本柱に、年代別の行動 目標を掲げています。気軽にできるウォーキングから健康づくり を始めましょう。

時】1月14日(土) 9:30~11:30

(多治見市上野町4-23-1)

【集合場所】精華交流センター

【対 象】どなたでも (ベビーカー可)

【定 員】なし

【参加費】無料

【持 ち 物】飲み物、帽子、タオル、マスク

【申込み】不要

【問 合 せ】多治見市保健センター 健康づくりグループ TEL 0572-23-5960(平日)、

0572-22-1111(土・日・祝)

- 【その他】・雨天中止(中止についての問い合わせは当日8:30 以降にお願いします)
 - ・直接集合場所にお越しください
 - ・ペット同伴はご遠慮ください



私たちと一緒に汗を流しませんか?

~チーム生募集中です~

多治見ミニバスケットボールクラブ……

...... バスケットボール協会

小学1年生から6年生までが「楽しく」をモットーにミニバスケットボールに励んでいます。

男女合わせて40名ほどが在籍しています。 体験入部も OK ですので、一度覗いてみ てはいかがですか!

【活動日時】月曜日 18:00~21:00

土曜日 17:00~20:00

【活動場所】 昭和小学校

【問合せ】牧田信行 ☎090-1989-4337





多治見ジュニアバドミントンクラブ 小学部

バドミントン協会

多治見ジュニアバドミントンクラブは、小学1年生から6年生までの30人が所属しています。

コーチ・保護者を中心に、バドミントンを通じて子どもたちの心身の健全な育成、並びに親子のふれあい・体力づくり・思い出づくりを目指して活動しています。東海大会・全国大会へ出場し、活躍している選手も多数在籍しています。みんなで上達するよう楽しく活動していますので、お気軽に体験にお越しください。

【活動日時】木曜日 19:00~21:00

日曜日 13:00~17:00

【活動場所】滝呂小学校

【問合せ】保護者会会長

桑原 ☎090-1237-4098





多治見ジュニアテニスクラブ

テニス協会

多治見ジュニアテニスクラブでは、会員を募集しています。

小学1年生から中学生までの方で硬式テニスに興味のある方は、ぜひ一度無料体験レッスンにお越しください。よろしくお願いいたします。

【活動日時】土曜日 8:00~11:00

【活動場所】星ケ台第1テニスコート

【問合せ】西尾正文 ☎090-4261-0620





感謝と挑戦のTYK体育館 臨時休館のお知らせ

下記の期間、感謝と挑戦の TYK 体育館は改修工事のため終日利用ができません。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ●第2競技場 令和4年11月25日(金)~令和5年1月3日(火)
- ●全館(競技場、トレーニング室、会議室等全て) 令和4年12月9日(金)~令和5年1月3日(火)

【問合せ】文化スポーツ課 ☎22-1191

挑戦の

TAJIMI CITY TYK GENERAL GYMNASIUM だより

第21回 PingPong 在V及卓球大会

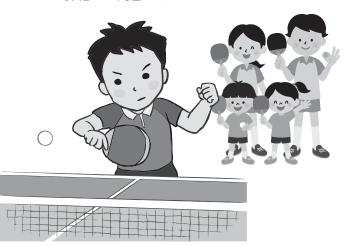
卓球愛好者のみなさん集まれ! 初心者から経験者までみんなで試合を楽しみながらイベン トを盛り上げましょう!

日 時 2月23日(木・祝)

時 間 9:00~17:00

対 象 小学生以上(各種部門あり)

参加費 1名1,000円、高校生以下800円(税込) ※詳細はお問合せください





キックボクシング 正勿钟带介汉

開講直前、お試し体験会開催!

キックボクシングの動きをベースにした全身運動。 エネルギッシュな動きでストレス発散しましょう!

日 程 1月4、11、18、25日 水曜日(全4回)

時 間 13:10~14:10

定 員 12名

象 高校生以上

参加費 500円(税込)/1回 ※何度でも参加 OK

運動の出来る服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 ※2、3月からコース型教室として開講予定



初めての利用者講習会と講習会当日の利用料が無料!

初めての講習会当日、既存のお客様と同伴でご利用の場合、新規・既存のお客様も当日利用料無料!



期 間 1月4日(水)~1月30日(月)



対 象 高校生以上、初めてトレーニング室ご利用の方

利用料 無料

(利用者講習会・講習会当日の利用料金)

持ち物運動のできる服装、室内用シューズ、

タオル、飲み物

※利用者講習会は予約制です。予めお電話また は窓口でご予約願います。





感謝と挑戦の TYK 体育館 ☎22-4111 (火曜日休館) 多治見市大畑町2-150





イベントは



利用料

教室は



タ スポーツ施設だより







かどまつ作り教室

オリジナルかどまつをつくろう!

【日 時】12月24日(土)

10:00~12:00

【場 所】星ケ台競技場

【参加費】500円

【申込み】要

定員になり次第 締め切り

※電話申込可



紙ひこうきつくり教室

良く飛ぶ紙ひこうきを作って競技場の 広いフィールドで思いっきり飛ばそう!

【日 時】1月14日(土)

11:00~13:00

※制作は30分程度です。

※雨天中止

【場 所】星ケ台競技場

【参加費】500円

【申込み】要 定員になり次第締め切り

※電話申込可

屋外施設をみんなでき 借りてスポーツを楽し

サッカーや野球、グラウン ドゴルフ、ディスクゴルフ などの軽スポーツを楽し むことができます。



例:グラウンドゴルフを4人で楽しむ場合 2時間、星ケ台運動広場を借りる。 730円×2時間=1.460円 1人あたり365円で楽しめます。 グラウンドゴルフや軽スポーツ(ディス クゴルフ)は道具も無料で借りられます。

市民広場

グラウンドゴルフ、ディスクゴルフ、輪投げなど軽スポーツ の無料体験ができます。下記日時に直接星ケ台競技場にお越 しください。

【日 時】12月17日(土)

1月14日(土) 2月11日(土)

3月11日(土)

9:00~12:00

※雨天中止

所】星ケ台競技場

FC岐阜サッカー教

FC岐阜のスクールコーチとサッカーを楽しもう! 未経験者大歓迎!!

時】2月23日(木·祝) 10:00~12:00

所】星ケ台競技場 ※雨天中止

【対象】小学校1年~4年

【参加費】無料

【申込み】要 定員になり次第締め切り ※電話申込可

【内容】ボールフィーリング、ミニゲーム等

※スパイク禁止

※内容は予告なく変更になる場合があります。

KGIテニス教室(

テニス大人クラス(中学生以上)

無料体験も随時受付中!お試しください!!

リーズナブルにできるテニス教室!2ヶ月8回:8,800円(税込) 指導者はプロテニス協会認定で安心! ※おひとり様1回限り

曜日 コート クラス名 対 象 開催時間 担 当 ステップアップ 初級~中上級 $10:00 \sim 11:20$ 木曜日 星ケ台第1 ゲーム 初級~中上級 $11:30 \sim 12:50$ 曽我 エンジョイナイター 初心~中 級 $19:00 \sim 20:20$ 脇之島 ステップアップ 初級~中上級 $11:30 \sim 12:50$ 酒井 金曜日 エンジョイナイター 初心~中 $19:00 \sim 20:20$ 曽我 共 栄



テニス子どもクラス(小学生以上)

曜日	コート	クラス名	対 象	開催時間	担当
金曜日	共 栄	ジュニア	小学生	17:00 ~ 18:20	曽我



星ケ台管理事務所

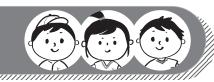
☎22-2564 (受付時間 9:00~19:30) 多治見市星ケ台3-20



施設案内

スポーツを通して子どもの こころとからだを育てます

スポ少だより

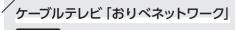


~ 秋季リーグと野球交流会 ~

野球の秋季リーグ戦が始まりました。小学校6年生にとっては 最後の少年団公式リーグであり、みんなの気合は十分。元気に戦い が始まりました。夏の練習を経て一回り大きくなった子どもたちは、 見ごたえのあるプレーが続出し、春季リーグからの成長を感じました。

また、11月には「野球交流会」を行い、 試合の様子をテレビに収録してもらいま した。熱戦の様子は、ケーブルテレビ「お りベネットワーク | で放映予定です。

テレビを観て興味を持ったみなさん、 一緒に野球をやりませんか?詳細はス ポーツ少年団事務局までお問い合わせく ださい。



放映日 12月10日~12月23日





秋の野球体験教室を 開催しました!

10月16日におこ なった野球体験教室で は、年少~小学3年生 までの子どもたちが多 数参加し、グローブや



バットを使って実際にボールに触りました。 ティーボールバッティングはポールの上に 置いたボールを打ちますが、当てるのは難し いようで、綺麗に打てると「やった!」と喜 んでいました。中央スポーツ少年団の団員が 参加者をリードしながら場を盛り上げました。

市内の子はもちろん、多治見市外の子ども も参加し、賑わった 2 時間。来年度も実施を 予定しています。今回参加できなかった子は、 次回のご案内をお楽しみに!

【問合せ】スポーツ少年団事務局 ☎ 43-6285 (笠原体育館内) 猪野

私たちが運動の場を 作るお手伝いをします

スポ推だより



スポーツ推進委員の活動を紹介します!

~ スポーツ推進委員・区体育委員等交流会 ~

多治見市スポーツ推進委員と区体育委員の交流会が5月8日に昭和小学校体育館 とグラウンドで、コロナ感染予防対策を万全にして開催されました。スポーツ推進 委員等約25名と区体育委員約40名が参加され、各種軽スポーツの体験と運営方法 の講習を行いました。将来的には各地区で軽スポーツの企画と運営ができるように と期待しての実施です。

講習会では軽スポーツ(ゆるボッチャ、モルック、パラシュット、キャッチング・ザ・ スティック)について、動画と実技で紹介しました。みなさん各種目とも楽しんで講 習をされ、盛り上がりました。参加された方に軽スポーツをプレーされた感想をお 聞きしたところ、

- ・自分でやってみると面白かったです
- ・研修2回目ですがモルックを初めて見ました。面白かったです
- ・小さい子から年配者まで出来そうなスポーツですね

などの喜びの声を頂きました。次はぜひ皆さんの地区で企画してみませんか。スポー ツ推進委員がお手伝いさせていただきます。お気軽にご相談ください。

(スポーツ推進委員 星野保隆)







【問合せ】スポーツ推進委員会事務局 山浦 🕰 43-6285 多治見市スポーツ推進委員



R 市内公民館健康だより

この秋~冬に市内各地で開催される健康講座のご案内です。個人やご家族でお気軽にご参加ください。 新型コロナウイルスの感染状況によっては中止になる可能性もあります。詳細は問合せ先に直接ご確認ください。

脇之島公民館

スマイルシェイプアップ・後期

前半は音楽に合わせた有酸素運動、後半は ストレッチ、軽い筋トレ、顔ヨガなど盛りだくさ んの内容です。全身のケアはお任せください!

【日 時】12/7、12/14、12/21、1/11、 1/18、1/25、2/8、2/15、 2/22、3/8、3/15、3/22 水曜日 全12回 10:00~11:30

【場 所】脇之島公民館 大ホール

【定 員】30人 【対象】一般成人

【講師】 岡田真依氏 【参加費】5.400円

【持ち物】室内用シューズ、ヨガマット、飲み物

【申込み】受付中

【問合せ】脇之島公民館 ☎25-5611

小泉公民館

認知症予防講座

「コグニサイズで楽しく体を動かそう!」

コグニサイズは、脳と体を同時に動かすこ とで、認知症の発症を遅延させる運動です。 一緒にコグニサイズをして、笑って楽しみま しょう。

【日 時】1/19、2/16 木曜日 全2回 13:30~14:45

【集合場所】小泉公民館 大ホール

【定員】30人程度 【対 象】どなたでも

【講 師】深尾由美氏、北栄地域包括支援センター

【参加費】無料

【持ち物】運動できる服装、飲み物、タオル

【申込み】12/3(土) 9:00~

【問合せ】小泉公民館 ☎29-1377

市之倉公民館

ひだまり健康大学

月替わりメニューで健康づくりに取り組む 年間講座です。1回だけでも受講できます。

【日 時】12/21、1/18 水曜日 10:00~11:00 ※1回だけの受講可

【場 所】市之倉公民館 大ホール

【対象】60歳以上

【講師】12/21「笑顔も元気も100%!楽しく トレーニング」(株)爽ケア イケメン講師 1/18「自宅でもできるイス体操」 太田志名子 氏

【参加費】1回300円

【持ち物】室内シューズ、飲み物、タオル

【申込み】受付中

【問合せ】市之倉公民館 ☎22-3776

旭ケ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを

毎日の習慣にラジオ体操はとてもオススメ! 筋力をつけると介護予防にもなりますよ。

【日 時】毎週月曜日~木曜日 ① 9:20~ ② 9:40~ 入替制

【場 所】旭ケ丘公民館 大ホール

【対 象】どなたでも

【参加費】無料 【申込み】不要

【問合せ】旭ケ丘公民館 ☎27-6826











勤労者センター

ラジオ体操で元気な一日を!

寒い間、運動不足になっていた体をラジオ 体操でほぐしてみませんか。

どなたでも気軽にご参加ください。 「ちょこっと交流の場」にもどうぞ。

【日 時】2/21~3/30 毎週火・木曜日 9:50~10:00 【場 所】勤労者センター

大ホール、ロビー 【対 象】どなたでも

【参加費】無料

【申込み】不要

【問合せ】勤労者センター ☎29-2283

養正公民館

大人の卓球の日〈木曜日〉

卓球で健康的な汗をかきませんか。

【日 時】1/12、**1/19、1/26、**2/2、2/9、 *2/16、2/23、*3/2、3/9、3/16、 3/23 全11回 13:00~15:00

【場 所】養正公民館 ホール

【対 象】一般成人 【定員】20人

【講師】奥政利氏

(※のついている日に指導されます)

【参加費】4,400円

【持ち物】室内用シューズ、飲み物、タオル、 あればラケット(貸出あり)

【申込み】受付中

【問合せ】養正公民館 ☎25-3622

南姫公民館

ひめの朝時間

ラジオ体操、ひめちゃん健康体操、お米体 操など、みんなで楽しく体操しましょう。

【日 時】毎週月曜日 9:30~ (15分程度)

所】南姫公民館 大ホール

【対 象】どなたでも

【講 師】長野ますみ氏

【参加費】無料

【持ち物】室内用シューズ、 飲み物、タオル

【申込み】不要

【問合せ】南姫公民館 ☎29-4880

精華交流センター

自力整体で「自然治癒力」UP!!・冬

心と体の緊張やコリ・歪みを解消して、全 身の気の巡りを良くしましょう!

【日 時】1/16、1/30、2/6、2/20、3/6 月曜日 全5回 10:00~11:30

所】精華交流センター 大ホール

【対 象】どなたでも

【講 師】神ノ川惟香子 氏

【参加費】2,500円

【持ち物】室内シューズ、長めのフェイスタオル、 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

【申込み】受付中

【問合せ】精華交流センター ☎25-1533

さわやか体操♪・冬

椅子に座ってできる運動など、無理なく楽 しく体を動かし笑顔でさわやかな1日を過ご しましょう!

[日 時] 1/16、1/30、2/6、2/20、3/6 月曜日 全5回 13:30~15:00

【場 所】精華交流センター 大ホール

【対 象】どなたでも

【講師】阪井睦子氏

【参加費】2,500円

【持ち物】室内シューズ、フェイスタオル、 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

【申込み】受付中

【問合せ】精華交流センター ☎25-1533

笠原体育館のトレーニングマシンが 则=고**-**アル !

1回170円で利用できると評判の、笠原体育館トレーニング室。このたび、2基のトレーニングマシンを更新し ました。一度体験してみませんか。

ショルダ-

三角筋や上腕三頭筋を 鍛えるマシンです。上 半身で一番大きな筋肉 の三頭筋を鍛えること で、肩幅が広く逆三角 形の体型を作ります。



逆三角形の美しいシルエットを目 指す男性に特におすすめです! (スタッフ・後藤) お尻まわりを鍛えることで、下肢の安定 や姿勢が良くなります。ヒップアップ効果 抜群なので、特に女性におすすめです! (スタッフ・安藤)



股関節の可動域を広く し、尻や腿を鍛えます。 体幹の土台を強くしま すので、腰痛改善にも 効果があります。

タルヒッ

- トレーニング室を利用するには…

トレーニング室を利用される方は、最初にトレーニング講習会の受講 (500円)が必要です。マシンの使い方を、1時間程度で学びます。 トレーニング講習会は、奇数日 19:00 のほか、昼間も月3回開催し ています。詳細については、笠原体育館までお問合せください。

寒い時期でも、室内 なら快適にトレー ングできます。 ぜひお越しください♪



第2回スポーツ指導者養成講習会 令和4年度

スポーツの指導者を目指す方を対象とした講習会です。ブラッシュアップを目的とした現役 指導者の受講も歓迎します。スポーツをしている子どもや生涯スポーツを楽しんでいる方の指 導についても学べる、有益な時間です。1講座から受講できますので、気軽にご参加ください。

【時 間】9:00~14:15 【日にち】2月19日(日)

【場 所】笠原体育館・笠原中央公民館

【対 象】スポーツ指導者、スポーツやスポーツの指導に関心のある方、 スポーツをしている子どもをもつ保護者

【参加費】900円 (3講座分) ※1講座のみの受講も可(300円/講座)

【講師】安藤貴通氏

【**持ち物**】室内シューズ、運動のできる服装、水分、タオル

【申込み】受付中

右のQRコード、またはスポーツ協会HP(tajimi-sports.com)からお申し込みください ※前回講座(令和4年11月)を受講された方は、今回と合わせることで多治見市スポーツ協会認 定「スポーツリーダーバンク」に登録できます。

※感染状況により、ビデオ会議システム等を用いたリモート開催になる可能性があります。あらか じめご承知おきください。

9:00~10:30

体幹トレーニングの 基礎と応用

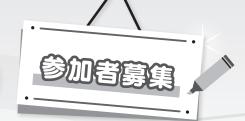
講座2 10:45~12:15

スポーツマッサージや 筋膜リリースを用いた セルフケア

講座3 13:15~14:15

ゴールデンエイジ への指導





卓球交流会 2022 冬 ~市之倉·養正·脇之島公民館·笠原体育館 合同事業~

市内で卓球を楽しむ人が一堂に会して卓球を楽しむビッグイベント。 さまざまな趣向で多くの人とゲームができます。卓球を通じていろいろな方との 交流を楽しみましょう。希望者にはコーチング・練習タイムもあります。 夏にも開催して大好評だった本交流会に、次はあなたも参加してみませんか。 小学生、中学生も多数参加しています。お気軽にご参加ください。

【日 時】12月17日(土) 9:30~11:30 (受付 9:00~)

【場 所】笠原体育館 【定員】40人 【対 象】どなたでも

【参加費】300円 【講師】奥政利氏

【持ち物】運動ができる服装、室内シューズ、水分、タオル(※貸出ラケットあり)

【申込み】受付中 右のQRコード、スポーツ協会HP(tajimi-sports.com)、または お電話でお申し込みください。



まなパー de 体操 2DAYS~その2~ 新体操をやってみよう

さまざまな手具を使って美しく動く、新体操の世界。あなた も一度やってみませんか?今回の講座では、ボールとフー プとリボンの体験をおこないます。※多治見市学習館共催

【日にち】2/5、2/12 毎週日曜日 全2回

【時 間】10:00~11:00

【場 所】ヤマカまなびパーク 7階多目的ホール

【定員】15人 【対象】年長~小学3年生

【参加費】800円 【講師】 水野真代氏

【持ち物】運動ができる服装、水分、タオル

【申込み】12/10(土) 7:00受付開始

右のQRコード、またはスポーツ協会HP (tajimisports.com) からお申し込みください

※定員に余裕がある場合、翌日12/11(日)以降に電話でも受け付けます。



、まなパー de 体操 2DAYS ~その1~

子どもの権利 親子 de 体操

【日にち】2月4日(土) 開催予定

※詳細は多治見市文化情報誌「BUNBUNねっと」1月号をご覧ください。

トランポリンで跳んでみよう

直径4mの大きなトランポリンがお 目見え。体幹を鍛えるのに効果があ るトランポリンに挑戦してみよう!

【日 時】1月6日(金)

 $10:00\sim10:40$

②11:00~11:40

※①、②からお選びください

【場 所】笠原体育館第2競技場

【定 員】各回とも10人 【対 象】年少以上

【参加費】300円 【講師】本田将之氏

【持ち物】運動のできる服装、水分、タオル

【申込み】12/10(土) 7:00受付開始

右のQRコード、または スポーツ協会HP (tajimisports.com) からお申し 込みください



※定員に余裕がある場合、翌日12/11(日) 以降に電話でも受け付けます。

鉄棒・跳び箱の日

鉄棒・跳び箱の練習が自由にできます。 16:00~17:00は先生のアドバイスもあります。

【日 時】12/19、1/16、2/20 毎月第3月曜日 15:00~18:00 (講師は16:00~17:00)

【場 所】笠原体育館第3競技場

【対象】小学6年生以下(3年生以下は保護者同伴)

【参加費】50円/1時間(大人の付添いは無料) ※基本的に職員は常駐しません。

毎月恒例★気軽に楽し

卓球の日

卓球台を自由に使えます。

友だちや親子で一緒に卓球を楽しみましょう。

13:00~15:00は先生のアドバイスもあります(先着順)。

【日 時】12/17、1/21、2/18 毎月第3土曜日 13:00~17:00 (講師は13:00~15:00)

【場 所】笠原体育館第3競技場

【参加費】110円/1時間(高校生以下は50円)



笠原体育館

TEL 43-6285 FAX 43-6286 **多治見市笠原町2072-5** (9:00~21:00)



@taiimi sports





@taiimi sports



TAJIMI.A.S.A

多治見市トップアスリート事業 トのうおとめどのがのないないでは トののと戦開催!

昨シーズンはシングルス 12 勝6敗で Tリーグ個人ランキング3位! 今シーズンも小さな大エースがトップ 名古屋を勝利に導きます!! 安藤選手のアンパンチを観に行こう



12月3日土 15:00~ (VS) 木下アピエル神奈川

12月4日日 14800~ 「VS」 京都カグヤライズ

場所

感謝と挑戦のTYK体育館

問合せ・申込み

トップおとめピンポンズ名古屋

2 052-583-0758

トップおとめピンポンズ名古屋 ファンクラブ "OTOMATE/2022-2023" 大募集!

トップおとめピンポンズ名古屋ファンクラブは、"おとめ"の「OTO」と、チームメイトの「MATE」で「OTOMATE」としました。同じチームメイトとして一緒に戦っていきましょう!

ご入会は WEB から

https://tleague.jp/team/top-nagoya/fanclub/







