



クラブJoy主催! «夏の特別企画教室»

1 脱! 補助輪大作戦★2022 南砺市城端地域体育協会・クラブ Joy 合同企画

【日 時】 ★第1回目 8月20日(土) 14:30~16:30 (最初の30分は自転車の調整)

- ① 補助輪とペダルを外した状態で乗ってみよう!
- ② ①の状態でもコーンを曲がろう!

★第2回目 8月27日(土) 15:00~16:30

- ③ ①の状態でもブレーキングをしよう!
- ④ ペダルをつけてみよう!

協賛: サイクルセンター清登

住所: 砺波市十年明 68

TEL: 0763-33-3724



【対 象】 年少から ※保護者同伴 (補助などお願いします)

【定 員】 15人 ※先着順 【場 所】 城南屋内グラウンド アリーナ

【受講料】 全2回 会員 2,000円 (非会員) 2,500円

【持ち物】 本人の体に合った自転車 ※事前に補助輪、ペダルを外した状態で持ってきてください
飲み物、タオル等 【講 師】 サイクルセンター清登 【申込締切】 8月10日(水)

【注 意】 ※事前に補助輪、ペダルを外した状態にできない場合はサイクルセンター清登に
8月13日(土)までに自転車を持って行き、調整してもらってください。
クラブ Joy で申込書を提出した際に当日の詳細と自転車調整希望チケットをお渡し
します。(チケット持参の方はペダル、補助輪外し等 各500円~)
※お子さんのやる気スイッチをONでお願いします☺★
第2回目まで自転車をクラブ Joy で預かりますので、練習したい場合はクラブ Joy
事務局までお声がけください。管理棟横の広場で自転車の練習をしてください。

2 夏休み親子ソフトテニス教室



【日 時】 8月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日) 15:00~16:30

【対 象】 年長から小学6年生 ※必ず保護者同伴のこと

【定 員】 10組 ※先着順

【場 所】 城南屋内グラウンド アリーナ

【受講料】 全4回 会員 1,500円 (非会員) 1,700円

【持ち物】 あればソフトテニスラケット (レンタル可)
飲み物、タオル等

【講 師】 城端ソフトテニス協会員 【申込締切】 8月5日(金)



親子で楽しくソフトテニスしましょう♪
初心者大歓迎です☆彡

申し込み用紙

(キリトリ)
※希望教室に☑ をしてください。
※受講料も併せてお持ちください。

	脱! 補助輪大作戦★2022
	夏休み親子ソフトテニス教室

＜氏名＞ _____ ＜年齢＞ 歳

＜会員No.＞ _____ ・なし 男 ・ 女

＜住所＞ _____

＜連絡先＞ _____

＜料金＞ _____ 円

※申込期限は、「自転車の補助輪を外そう!」: 8月10日(水)

「夏休み親子ソフトテニス教室」: 8月 5日(金)



大掃除&バーベキュー



●日付 : 7月31日(日)

●時間 : 15時~18時

●場所 : 城南屋内グラウンド

●参加料 : 無料

コロナウイルスの感染拡大を鑑み、全体での大掃除は

中止になりました

各競技団体ごとに大掃除をお願いいたします。



ヘルスボディメイク教室

南砺市では令和2年度特定健康診査受講者(40~74歳)のうち、メタボリックシンドローム該当者は36.2%(2.8人に1人)、BMI(体格指数)25以上の肥満該当者は27%(3.7人に1人)だそうです。肥満状態は高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因であり、且つそれらの生活習慣病の改善には減量が必要不可欠であることから、減量に特化した教室を企画しました。

※この教室は南砺市健康課から委託され実施します。よって個人情報等報告しますが、情報は教室の評価のみ使用します。

【内容】 日曜日 10:00~11:00 全10回

日付	内容	講師
9月4日	身体測定、クラブ Joy のトレーニング機器の使い方指導	健康運動指導士
9月11日、18日	姿勢、歩き方、立ち方等チェック。ストレッチ、筋力トレーニング	坂下 朋子
10月9日、16日、23日 11月6日、13日	集中ダイエットプログラム (家でもできる運動)	坂下 朋子
11月20日	トータルメンテナンス	坂下 朋子
11月27日	身体測定 他	健康運動指導士



【対象】 南砺市に住所を有する40~70歳のうち、体格指数(BMI)25~30未満の方

【定員】 15人 ※先着順 【場所】 城南屋内グラウンド フィットネスルーム他

【受講料】 無料 【持ち物】 内履きズック、飲み物、タオル等

【講師】 坂下 朋子(FTP バレトンアカデミー富山代表)、健康運動指導士他

【申込締切】 8月26日(金)

LINE
はじめました♪



NPO 法人 クラブ Joy
南砺市城南屋内グラウンド内 事務局
〒939-1861
南砺市城端字吉兵衛島310
HP : <http://www.clubjoy.jp/>

TEL : 0763-62-2701
FAX : 0763-62-2718
MAIL : info@clubjoy.jp
開館時間: 平日 9:00~21:00
日祝日 9:00~16:30

(キリトリ)

申し込み用紙

※希望教室に☑ をしてください。

<氏名> _____ <年齢> _____ 歳

<会員 No.> _____ 男 ・ 女

<住所> _____

<連絡先> _____

ヘルスボディメイク

※申込期限は、8月26日(金)です