



事前申込が必要な種目 ※ビーラインスポーツパーク始良内での開催は

番号	時間	種目・場所	定員	対象	概要
①	10:50~11:50	県下一周駅伝始良チームによる親子で走り方教室(陸上競技場)	20組	小学生とその保護者	県下一周駅伝始良チームが親子でできる正しいストレッチや筋トレ、走り方を指導。ラストには選手と競争もあるかも？
②	10:50~12:20	鹿児島ユナイテッドによるサッカー教室(天然芝グラウンド)	30名	小学生(経験不同)	鹿児島ユナイテッドのサッカースクールを市内の小学生を対象に実施。お気軽に参加ください。
③	10:50~11:50	キューデンヴォルテクスによるタグラグビー教室(人工芝Bグラウンド)	30名	小学4~6年生(経験不同)	キューデンヴォルテクスの選手によるタグラグビー教室。楽しくコート駆け回ろう！
TEL申込	各時間帯同じ内容 11:00~11:30 11:40~12:10	ノルディックウォーキング(人工芝グラウンド付近)	各時間帯 12名	どなたでも参加可能	2本のポールで歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズを体験してみませんか？
④	11:00~12:00	エクスプローラーズによるふれあいバスケットボール教室(体育館)	20名	小学生(経験不同)	鹿児島の3x3プロチーム(エクスプローラーズ)によるふれあいバスケットボール教室。プロの技を間近で体験！
TEL申込	11:00~11:30	健康体操教室(1F多目的ホール)	12名	どなたでも参加可能	自宅でできる簡単ストレッチなど健康づくりに役立つ運動を紹介します。運動不足解消につなげてみませんか？
⑤	11:00~12:00	KAGO食スポーツ栄養講座~成長痛を栄養からサポート~(体育館2F会議室)	18名	保護者	管理栄養士の資格を持つ講師が成長痛時に役立つ栄養について話します。
⑥	11:00~12:00	かごしま国体フラワーアレンジメント(体育館2Fスペース)	10名	どなたでも参加可能	花の寄せ植え体験ができます。寄せ植えした花はお持ち帰りいただけます！
TEL申込	各時間帯同じ内容 10:50~11:30 11:40~12:20	未経験の方限定トレーニングジム講座(体育館内トレーニングジム)	各時間帯 5名	トレーニングジムを未経験の方	始良スポーツクラブのトレーナーが器具の使い方をじっくり教えます！体を動かすきっかけに是非ご参加ください。
⑦	9:30~11:50	わくわくウォークラリー(加治木体育館集合)	5人以内で 1組とし10組	どなたでも参加可能	加治木地区を巡りながら歴史を学ぼう！
⑧	9:30~11:00	親子参加型キッズフットサル教室(蒲生体育館)	10組	小学生とその保護者(経験不同)	親子参加型のフットサル教室。この機会にぜひ！

サッカートラックアウト、グラウンドゴルフ、フライングディスク、国体ダンス、国体PRコーナー、ニュースポーツ体験、トランポリン体験、健康測定チェックは随時体験できます。

申込方法



QRコードから申込又は以下用紙をメール、FAX等で保健体育課まで提出。9月30日(木)必着。
※定員を超えた場合は抽選をします。決定についてはメールや電話等でご連絡します。

希望番号	名前	年齢(学年)	学校名	住所	連絡先 (代表者はメールアドレス、電話番号を記載)
	フリガナ			始良市	Mail
	(代表者)				TEL
	フリガナ			始良市	
	フリガナ			始良市	
	フリガナ			始良市	
	フリガナ			始良市	

ノルディックウォーキング、健康体操教室→始良スポーツクラブ(73-8477)
トレーニングジム講座→ビーラインスポーツパーク始良(66-4815)へ電話申込となります。