

第58回 令和8年1月18日(日)～1月24日(土) 五箇地区冬期体力づくり教室

冬の体力づくりを通して心と体を鍛えよう ～健康なからだと元気なあいさつ～

今年度も恒例の「寒稽古」を1月18日(日)から1月24日(土)まで開催します。

1年でもっとも寒いこの時期に「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を送り、心と体を鍛えて健康な1年を過ごす基礎をつくりましょう。

期 間 令和8年1月18日(日)～令和8年1月24日(土)

時 間 稽古は午前6時30分～7時30分。

朝食は午前7時30分～8時00分。ただし、18日(日)の朝食はありません。

18日(日)は午前6時20分までに五箇町民体育館に集合してください。

24日(土)は稽古の後に閉会式を行います。

種 目 ジョギング・柔道・剣道・卓球・サッカー(参加対象:年齢制限なし)

ソフトバレー(参加対象:小学校4年生以上)

※申込み人数が少ない場合は種目の変更をお願いする場合があります。

申 込 12月19日(金)までに申込書を五箇公民館へ提出するかQRコードから申し込んでください。(参加料は1月24日までに氏名を記載した封筒に入れて公民館へ提出してください。)

対 象 幼児から高齢者までどなたでもOKです。(ただし、幼児は保護者同伴とします。)

参加料 朝食を食べる方は2,000円、朝食を食べない方は1,000円、幼児は無料です。

その他 ・上履き、着替え、マスク等は各自で用意してください。

・米や野菜等の食材を提供して下さる方は1月9日(金)までにご持参下さい。

・ケガなどへの対応は公民館保険にて対応させていただきます。

主 催 五箇地区冬期体力づくり教室実行委員会

共 催・問い合わせ先 隠岐の島町立五箇公民館(電話5-9011)



----- 切り取り線 -----

寒 稽 古 申 込 書

隠岐の島町立五箇公民館長 様

第58回冬期体力づくり教室 種目〔 〕に参加します。

・朝食について(どちらかに○) 朝食希望(2,000円) ・ 朝食不要(1,000円)

・アレルギーについて(どちらかに○) なし ・ あり

具体的に
〔 〕

令和 年 月 日

氏 名 (小・中 年生) 連絡先

※中学生以下は保護者の署名押印をお願いします。

保護者

印