

# スポーツ吹矢で 健康増進

スポーツ吹矢は楽しみながら  
健康効果が高められます。

【講師】工藤 清司



日  
時

H31 1/15 ~ 2/12

毎週火曜 14:00~16:00

●オリエンテーション 1/8

会  
場

南区民センター

(南区真駒内幸町 2 丁目)

費  
用  
ほ  
か

受講料 3,000 円

材料費 400 円

定員 20 名 (多数時抽選)

11/25  
締め切り

締め切り後も空きがあればお申し込みになれます。  
詳しくはお問い合わせください。

主  
催  
申  
込  
先

札幌市生涯学習センター 事業課

【住所】〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10

【FAX】011-671-2334

【H P】<http://chieria.slp.or.jp>

詳細はホームページの  
「講座案内」に掲載して  
います(締め切りを過ぎ  
た講座は掲載していない  
場合があります)。  
お電話でもお問い合わせ  
いただけます。



- 申し込みは、ハガキ・FAX・ご来館・ホームページで承っています。  
①講座名 ②お名前(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 をご記載ください。
- 締め切り後の講座へのお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。
- 申し込みが少数の場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。

## <講座カリキュラム>

|           |  |
|-----------|--|
| 2019/1/8  | 【オリエンテーション】<br>1 時間程度で、講師から講座内容や持ち物などを詳しく説明します。参加は自由ですが、お時間のある方はぜひご参加ください。 |
| 2019/1/15 | ・スポーツ吹矢で得られる健康効果を知る<br>・息を細く長く吐くことを強く意識して基本動作を行う                           |
| 2019/1/22 | ・的への意識は強くせず基本動作の習得に集中する<br>・受講生同士で基本動作の定着のためアドバイスをし合う                      |
| 2019/1/29 | ・スポーツ吹矢が礼を重んじるスポーツであることを意識して、スムーズな動作の流れを身に付ける<br>・一連の動作が3分になることを意識する       |
| 2019/2/5  | ・基本動作の定着をはかる手立てとして、得点も意識して実技を行う<br>・3ラウンドで75点を目指す                          |
| 2018/2/12 | ・実技の集大成として、検定の方法で連続して3ラウンドの実技をする   |

## 2019 冬期 さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座 1 月開講 予定講座一覧

以下の講座も受講者募集中です。会場・日程・費用などは、電話(671-2311)でお問い合わせください

|   |   |   |
|---|---|---|
| 北海道 150 年の埋もれし物語<br>～北の歴史“真”発見伝 5 話～      | ～時計台を愛する市民の皆さまへ～<br><b>札幌市時計台 なぞ！ふしぎ！探検</b> | <b>ハーモニカの音色を楽しむ</b><br>～童謡・唱歌が懐かしい♪～          |
| <b>はじめてのはちみつ講座</b><br>～食べて！使って！驚きパワー！～    | <b>明日から使える！家族の心理学</b><br>～いくつになっても会話で変わる～   | <b>映像の中の人権と情報社会の歴史</b><br>～「ドリーム」「ライオン」から～    |
| <b>贈る・飾る・楽しむ 折り紙新世界</b><br>～大人が嗜む立体折り紙～   | ～事務作業が速くなる！～<br><b>エクセルを超えて クエリ入門</b>       | <b>NLP でコミュニケーション力を磨く！</b><br>～最新心理学からのアプローチ～ |
| <b>からだほかほか「笑いヨガ」</b><br>～笑いは副作用のない薬～      | <b>旅行で使うスペイン語</b><br>～50 歳からでも遅くない～         | <b>50 歳からのウォーキング</b><br>～後姿を美しくしませんか～         |
| <b>はじめてのウクレレ&amp;フラダンス</b>                | <b>70 歳からの終の棲家の選び方</b><br>～失敗しない住み替えの心得～    | <b>コントラクトブリッジで脳トレ</b><br>～トランプゲームの王様を知ろう～     |
| <b>生活に役立つはじめての筆ペン</b><br>～のし・あて名・カードに挑戦！～ | <b>体軸トレーニングで心身を整える！</b><br>～各自に適した調整と運動を～   | <b>市民ランナーのための自己管理術</b><br>～心理学の視点から～          |
| ～薬剤師は知っている・・・！～<br><b>カシコイ薬とのつき合い方</b>    | <b>ABC からの旅の英会話と発音練習</b>                    | <b>できた！自分の 4 コマまんが</b><br>～たかがまんが、されどまんが～     |
| <b>健康になろう！「若返り体操」</b><br>～津軽弁で楽しく笑おう～     | <b>個人情報を守るデータ管理法</b><br>～セキュリティ設定・デジタル遺品～   | <b>社交ダンス入門 ジルバ</b>                            |
| ～プロがこっそり教える？！～<br><b>うまいかない人のための就活講座</b>  | <b>気もちい～い 冬のヨーガ</b><br>～基本ポーズから・温めて元気に！～    | <b>魅惑のナチュラルチーズ</b><br>～冬のチーズを味わい マスターしよう～     |
| <b>始めてみよう！インターネット</b><br>～楽しく安全に活用しましょう～  | <b>はじめて学ぶ 株と投資信託の基礎</b><br>～その魅力とリスク～       | <b>ストリートダンス DE 楽しく運動！</b>                     |
| <b>基礎から学べるフラダンス入門</b>                     | <b>YouTube 入門</b><br>～明日からあなたもユーチューバー～      |   |
| <b>マジックであなたが主役</b><br>～身近な道具で感動と喜びを！～     | <b>読み聞かせの達人になろう！</b><br>～絵本専門士がコツを教えます～     |   |