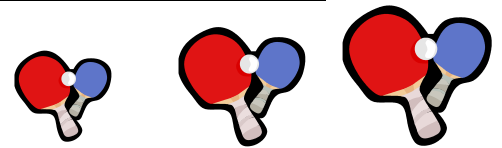


◆ 高木地区体育事業 ◆

■ 一般卓球大会を開催します！！



来る2月2日(日)に高木地区一般卓球大会を開催します。

多くの皆さんが参加されますようお知らせいたします。個人戦は前回同様、一般男・女とシニア男・女の計4部門で、繰り下げエントリーは可となっております。(例67歳の方が一般の部への出場OK)寒さ対策も十分にされ、皆さんの協力で楽しい卓球大会にしたいと思います。

☆ 日時 令和7年2月2日(日) 午前8時40分開会式
(体育部員の方は8時集合:準備)終了予定 午後2時(昨年例)

☆ 会場 本宮市総合体育館 TEL34-2131

☆ 内容 部門 ◎団体戦(町内会対抗)男女2チームまで

◎個人戦 男女とも一般の部とシニアの部(60歳以上)

試合球・団体戦、個人戦一般 40mm・個人戦シニア ラージボール

原則的に日本卓球協会の競技規則に準じて行います。

☆ 申込み 参加希望者は早めにそれぞれの体育部員に申し込んでください。

各町内会は、まとめて1月27日(月)までに下記のとおりご報告ください。

①高木公民館郵便受け②文化スポーツ振興課(総合体育館) ③ファックス 33-4488

☆ 組合せ 1月28日(火)午後7時 高木地区公民館

各町内会の体育部員代表の方を中心に組み合わせ表を作成します。

～～円滑な進行のため、審判員や参加者の皆さんで大会運営をお願いします～～



■ 初心者トレーニング教室で寒さをふきとばそう！！

メタボ対策や筋力トレーニングで新春を迎えましょう。老化は冬期間に進行するといわれています。冬になると屋内に閉じこもりがちになり、生活習慣病の要因となってきます。トレーニング教室に参加して、運動のきっかけをみつけてみませんか？

☆ 日時 令和7年1月 9日(木)午後7時～8時30分
25日(土) 午前10時～11時30分

☆ 会場 本宮市総合体育館 トレーニング室

☆ 参加資格 高木地区住民(高校生以上)

☆ 内容 専任講師によるトレーニングマシンの使用方法と健康づくりのアドバイス。
なお、この講習会を1度受講しないと随時トレーニング室は利用できません。

☆ 参加費 200円(トレーニング室使用料)当日受付でお支払いください。

※講習代500円は振興会より支出します。

☆ 申し込み 受講希望日の2日前までに、文化スポーツ振興課(Tel33-2611)高木地区担当者まで下記のとおりお申込ください。『高木地区振興会トレーニング教室希望』ということで、①受講希望日、②名前、③電話番号、④年齢をお伝えください。
※人数制限があります、詳しくは総合体育館へ確認してください。

☆ 準備物 上履き、タオル、飲み物等

☆ その他 開始時間10分前には、受付ができるようにお集まりください。また、キャンセルする場合は、必ず総合体育館 (Tel34-2131)までご連絡ください。

