

中標津アイスホッケー
スポーツ少年団 **「アイスブレッツ」**

新規団員募集中! 初心者大歓迎!

募集対象／幼児～小学校高学年

※防具の貸し出しあります（数に限りあり）

活動日程／

9月～12月 釧路室内リンク（月数回）

12月～3月上旬 運動公園アイスホッケー場

1月～2月 各種大会出場

問合先／監督：森山（もりやま）

（☎090-9083-1348）

知床地区 スノーボード **団員募集**
スポーツ少年団 **ASHIRU**

募集対象／小学1年生～高校生

活動日程／10月～12月

陸上練習 6回程度

1月～3月

雪上練習 1～2回／週

（練習は基本金山スキー場で行います。

状況に応じて変更もあります。）

問合先／七條（しちじょう）

（☎090-5227-1109）



なかしべつチャレンジマラソン2025

と き／11月16日(日)

**開催に伴う
交通規制の
お知らせ**



- コースは全面通行止めになります。
- コース、体育館前の道路は **9時30分～15時頃まで通行できません。**
- 最終ランナーがゴール後、規制が解除されます。



○時間は目安となります。道路規制時間は、変更になる場合があります。

問合先／（一財）中標津町文化スポーツ振興財団（☎72-2316）

財団主催教室

参加者募集中!

○総合体育館にて直接お申し込みください。
○問合先／総合体育館（☎72-2316）

スポーツ愛好者・選手の為のコアパワーヨガCPY®	
①オープン昼クラス ②オープン夜クラス	
内 容	ヨガのポーズを用いた自重トレーニングです。医学的観点を主軸にした機能的な3面（前後・左右・回旋）動作を連続的にを行い、自身の身体を正しく支え、姿勢・動作をコントロールできる、動きやすい身体づくりを目指します。
講 師	須藤 奈保氏（中標津町役場 介護保険課） 上石 瑞樹氏（中標津町総合体育館 コアパワーヨガ®ベーシックコース修了）
と き	①昼クラス 10時30分～11時45分 12月11日（木）、1月23日（金）、2月20日（金） ②夜クラス 19時～20時15分 12月3日（火）、12月16日（火）、1月15日（木）、1月26日（月）、2月12日（木）、2月24日（火）
と ころ	総合体育館 多目的室 対象・定員 一般成人・各回20人
受 講 料	1回／1,100円 ※複数セット割引有
申込締切	各開催日前日まで（各回定員になり次第締め切り）

いきいき健康クラブ 11月の教室内容のお知らせ	
内 容	卓球やモルックなどのニュースポーツの体験を行います。
と き	11月11日、11月25日 全て火曜日 10時～11時
と ころ	総合体育館 対象・定員 シニア世代・各回15人
受 講 料	1回600円（保険料含む）
申込締切	各開催日の前日まで（各回定員になり次第、締め切り）

	はじめてのスケート教室	レベルアップスケート教室
と き	12月25日（木）、12月26日（金）	記載のQRコードから 申し込み可能
と ころ	運動公園 アイスホッケー場	
時 間	13時30分～14時30分	14時45分～15時45分
対象・定員	初めてスケートをするもしくは スケート靴で氷上を歩くのが やっとの小学生30名  WEB申し込み	スケート靴で氷上を走る、 滑ることができる小学生 30名  WEB申し込み
受 講 料	2,000円（保険料含む） ※1,200円（スポーツ安全保険既加入者）	
申込期間	11月5日（火）～12月10日（火）	

根室管内スポーツ協会連絡協議会創立60周年記念 根室管内スポーツ講演会「失敗から学ぶ」	
講 師	須江 航氏（仙台育英学園高等学校野球部監督）
と き	11月29日（土） 15時～16時30分 ※受付14時30分
と ころ	総合体育館 対 象 根室管内または近隣管内に居住する住民 （年齢問わず）
参 加 料	無料
参加申込	個人の方は当日直接ご来場ください。 団体の方は総合体育館へお申し込みください。（団体申し込みは11月15日（土）締め切り）