

お知らせ

パート II

スポーツ

楽しみながら健康づくり
リフレッシュ教室

松山下公園総合体育館で、主催の新しいスポーツ教室が始まります。楽しみながら、健康づくりと心身のリフレッシュをしませんか。

①リフレッシュ体操

これから健康づくりを始めた人や、軽めの運動強度で身体を動かしたい人を対象に、エアロビック運動を中心に、自分の体重を利用した筋力トレーニングやストレッチを行い、心身のリフレッシュを図ります。

■9月15日(木)・11月24日(木)の毎週木曜日(11月3日(祝)は除く)・いずれも午前10時～11時(全10回)。

②リフレッシュヨガ

未経験者や少し経験のある人を対象に、呼吸・ポーズ・瞑想

などを分かりやすい内容で行い、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます。

■9月16日(金)・11月25日(金)の毎週金曜日(9月23日(祝)は除く)・いずれも午前10時～11時(全10回)。

■①②とも松山下公園総合体育館(浦部)。

■①②とも30人。

■①②とも、9月11日(日)までに10回コース分3,000円を添えて左記まで。

※詳しくは市ホームページを参照。

■松山下公園総合体育館内・☎428417。

市民硬式テニス大会

■第18回団体戦

■9月18日(日)1～3部、19日(月)4部・いずれも午前8時30分～(受け付けは8時)。

■松山下公園テニスコート、牧の原公園テニスコート。

■市硬式テニス連盟加盟団体および市内で活動する団体。

■先着32チーム。

■連盟加盟団体1チーム5,000円(加盟団体内に未加盟者がいる場合は1人500円を加算)。未加盟団体1チーム30,000円。

■9月11日(日)にフレンドリープラザ(木刈)で、ドロー会議を開催します。代表者は必ず出席。

■9月10日(土)までに、申込書(松山下公園総合体育館で配布)に参加費を添えて現金書留で左記へ(先着順)。

■ミックスダブルス(一般・シニア)

■10月16日(日)、23日(日)・いずれも午前9時～(受け付けは8時30分)。

■松山下公園テニスコート、牧の原公園テニスコート。

■市硬式テニス連盟加盟者。未加盟者は連盟に加盟し参加することができる。シニアの部はペアの合計年齢が110歳以上。

■100組。

■1ペア2,000円(未加盟者は加盟費一人500円を加算)。

■9月15日(木)までに、申込書(松山下公園総合体育館で配布)に参加費を添えて現金書留で左記へ(先着順)。

■印西市硬式テニス連盟・齊藤(〒270-11326印西市木下1341-1・☎http://sports.geocities.jp/inzaitc)。

■印西オープン水泳大会2011(第15回印西市民水泳大会)

■11月6日(日)・午前9時30分～(開場は8時30分)。

■温水センター(大塚)。

■小学生以上で25m泳げる健康

な人。定400人。

■1種目につき小・中学生400円、一般800円、リレー400円。

■9月30日(金)までに左記へ(先着順)。

※申込用紙・大会要項はスポーツ振興課、各スイミングクラブ、温水センタープール窓口にあります。

■市水泳協会・岩切(〒270-11356印西市小倉台3-1-17-206・☎090-4949-6014)、東原(☎FAX 5023・inzai-swim@yahoo.co.jp)。

市民グラウンドゴルフ大会

■9月10日(土)・午前9時～(受け付けは8時)。

※雨天時は11日(日)に順延。

■松山下公園(浦部)。

■市内在住で小学校高学年以上、小学生の場合は、経験があり、保護者が同伴。定250人。

■印西ソフトゴルフ会員および小中高生は無料。一般参加者は一人300円。

■9月9日(金)までに電話で左記へ。

■海老原(☎2163)、金子(☎47088)。

市民サッカー大会

■10月2日(日)、16日(日)、23日(日)・いずれも午前9時～(受け付けは8時30分)。

※予備日は10月30日(日)。

■松山下公園(浦部)。

■印西市を本拠地とする高校生以上で構成されたサッカーチームで、責任者が印西市在住・在学・在勤であること。

■1チーム3,000円。

■9月16日(金)までに電話で左記へ(先着順)。

0146)。

秋季市民卓球大会

■10月2日(日)・午前9時30分～(受け付けは9時15分)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内に在住・在勤・在学の一般(高校生も可)および市内の中学生。

●競技方法：個人戦(一般女子はダブルス)組み合わせについては事務局一任。

■中学生100円、高校生500円、一般1,000円(ただし、連盟登録者は500円)。

■9月15日(木)までに左記へ。

■印西市卓球連盟事務局・櫻井(☎090-8877-5720・FAX 5026)。

第23回市民空手道大会

■11月23日(祝)・午前9時30分～(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住でスポーツ安全保険加入者。一般の部は高校生以上とする。

●種目：幼年・小学生・中学生・一般(型・組手)。

※参加人数により変更あり。

●試合規定：全日本空手道連盟の空手競技規定を準用。一部、印西市空手道連盟競技規定による。

●試合方法：型・組手の個人戦による得点制。

■参加費2,000円。

他そのほか

携帯帯電話

第17回 関東大学女子駅伝対校選手権大会

「全日本大学女子駅伝対校選手権大会」の出場権を争うこの大会は、国道464号線・南環状線を周回する30.6kmのコースで開催されます。

【スタート】東京電機大学。

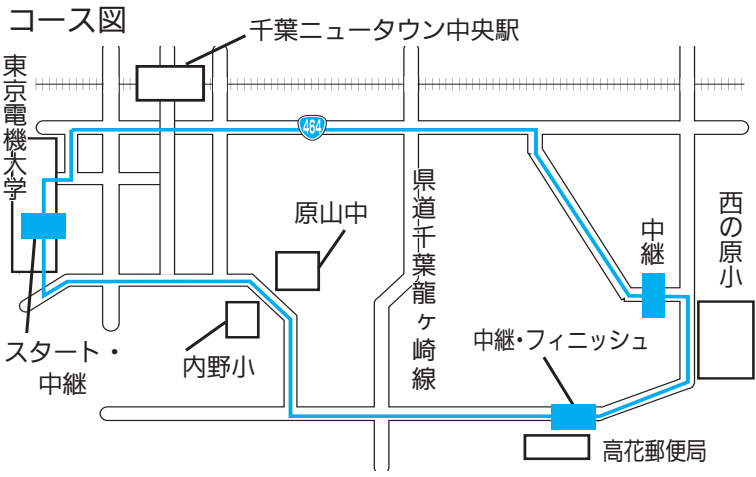
【中継所】高花郵便局前、西の原小学校付近、東京電機大学。

【フィニッシュ】高花郵便局前。

■9月25日(日)・午前9時30分～正午(予定)。

※当日、沿線周辺は交通規制が行われます。ランナーなどが沿線を通行する際には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

■スポーツ振興課振興班(☎428417)。



“スポーツの秋”へむけて

スポーツ施設を無料開放



10月9日(日)は体育の日を記念して、市民(在勤・在学含む)を対象に、市内スポーツ施設の無料開放をします。利用する場合は、印西市公共施設予約システムによる、予約となります。

◆「スポーツフェス2011」も松山下公園で同時開催

見る・体験する・チャレンジする・キッズなど、多くの催しを予定しています。※詳しくは9月15日号で。■スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館内・☎428417)。

印西市が総合第2位

第62回印旛郡市民体育大会

第2回印西市民空手道教室

■10月16日(日)、23日(日)、11月6

8)。

■当日会場。

■空手道連盟・望月(☎4604

68)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。

■市内在住。運動のできる服装。

■50人。

■無料。

■日(日)・いずれも午前9時10分～11時(受け付けは9時)。

■松山下公園総合体育館(浦部)。