

# 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

H30 9/11 ~ 10/16

毎週火曜 14:00~16:00

●オリエンテーション 9/4 ●除外日 9/25

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)

7/25  
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>

|            |  |
|------------|--|
| 2018/9/4   | 【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。 |
| 2018/9/11  | ・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                           |
| 2018/9/18  | ・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                      |
| 2018/10/2  | ・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       |
| 2018/10/9  | ・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                          |
| 2018/10/16 | ・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   |

## 2018 秋期 さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座 9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

|                                      |                                      |                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| みんなで歌って脳トレ・ポイトレ                      | パソコンで簡単にゲーム作り<br>～初めてのプログラミング入門～     | ～更年期に負けない体づくり～<br>バランスボールヨガ体操      |
| スポーツ吹矢で健康増進                          | ペリー提督らが見た幕末日本<br>～機密報告書、直筆日記を読み解く～   | 個人情報を守るデータ管理法                      |
| 時計台の“お・も・し・ろ”<br>～創建140年のなぞ・ふしぎ～     | ～動ける体をつくる初めての運動～<br>ゆるゆるストレッチ        | 50歳からのウォーキング<br>～後姿を美しくしませんか？～     |
| ～脱力による護身・健身～<br>新武道・空体道入門            | プロに学ぶ楽しいオカリナ<br>～初心者と経験者が共に学ぶ～       | 退職してから始める手縫い<br>～ゴブランのモチーフのポーチ～    |
| おもてなしタイ語講座                           | 江戸絵から見る江戸の町並み                        | ワードで作ろう！スッキリ文書<br>～位置を揃えてイライラ解消～   |
| 贈って飾ろう！楽しい折り紙                        | 朗読で磨く発音滑舌トレーニング<br>～あいうえおから始めよう～     | 右脳を生かし楽々タイピング講座                    |
| 心も元気になれるメイクセラピー<br>～メイクの基本技法と心との関わり～ | 消えゆく札幌の古民家を描き残す                      | 社交ダンス入門 チャチャチャ                     |
| 面白アートで遊ぶ世界                           | 幕末維新の群像<br>～英傑たちの肖像～                 | 初めてでも楽しく描ける墨彩画<br>～水墨画と水彩画を合わせた作品～ |
| ゆっくり楽しく学ぶ韓国語<br>～ハングルを習得している方に～      | とっても簡単エクセル基礎の基礎<br>～「使える人」へのきっかけとして～ | J・POPでレッツダンス！<br>～アイドル気分ですリフレッシュ～  |
| はじめてのフラダンス                           | PC オーディオビギナーズ<br>～基礎からのデジタルオーディオ～    | はじめての旅の英会話 発音練習<br>～楽しい交流をするために～   |
| Tシャツで気軽にフィットネス空手                     | チベット体操でアンチエイジング<br>～体の変化でプラス思考に～     | ～事務作業がはかどる！～<br>もう一度アクセス クエリ入門     |
| シェイクスピアの魅力に触れる<br>～悲・喜劇と歴史劇を中心に～     | 基礎から学ぶ資産運用<br>～株と債券 その魅力とリスク～        | 初めてのコントラクトブリッジ<br>～楽しい大人のトランプゲーム～  |