

第24回 石狩市民体育大会 秋季大会

【ゴルフ】

日程 9/27(日)
種別 18Hストロークプレイ(新・新ペリア方式)
場所 シャトレーゼC.C.石狩
申込期限 9/20(日)
申込・問合せ 糟谷さん ☎64・1220

【バスケットボール】

日程 10/3(土)・4(日)・24(土)・25(日)、11/1(日)
種別 一般男子・女子クラス別
場所 B&G海洋センター
申込期限 9/4(金)
申込・問合せ 伊藤さん ☎090・2875・9265

【登山】

日程 10/3(土)
種別 一般(登山愛好者)
場所 雄冬山
申込期限 9/26(土)
申込・問合せ 草島さん ☎64・1220

【ソフトボール】

日程 10/4(日)
種別 一般男子、壮年男子
場所 スポーツ広場
申込期限 9/25(金)
申込・問合せ 内川さん ☎090・1647・2148



【ソフトテニス】

日程 9/6(日)
種別 一般・壮年の部
場所 紅葉山公園
申込期限 28(金)
申込・問合せ 岩脇さん ☎090・6997・2892

【軟式野球】

日程 9/6～10/25の毎週日曜
種別 一般
場所 青葉・樽川・紅葉山公園野球場
申込期限 9/2(水)
申込・問合せ 坂下さん ☎090・7057・3135

【ゲートボール】

日程 9/12(土)
種別 団体戦
場所 スポーツ広場
申込期限 9/5(土)
申込・問合せ 林さん ☎72・6585

【パークゴルフ】

日程 9/21(月・祝)
種別 男女混合団体戦
場所 緑苑台パークゴルフ場
申込期限 9/13(日)
申込・問合せ 沢口さん ☎74・0804



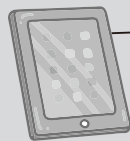
新型コロナウイルス対策として、参加者は次の事項を遵守してください。遵守できない場合は、ほかの参加者の安全を確保する観点から参加を取り消し、途中退場を求めています。

- ①次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせること
ア.体調がよくない場合(発熱、咳、咽頭痛の症状があるなど)
イ.同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
ウ.過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域などへ渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ②マスクを持参すること(参加受付時などのスポーツを行っていない際や会話をする際には着用すること)
- ③小まめな手洗い、アルコールなどによる手指消毒を実施すること
- ④ほかの参加者、主催者スタッフなどとの距離(できるだけ2m、最低1m)を確保すること
- ⑤大会中に大きな声で会話、応援などをしないこと
- ⑥感染防止のために主催者が決めたそのほかの措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- ⑦大会終了後2週間以内に新型コロナウイルスを発症した場合は、主催者に速やかに濃厚接触者の有無などについて報告すること

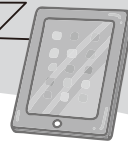
一緒に
勉強しよう!!

オンライン
ONLINE

マナページ



タブレットで
つながる



塾に行きたいけれど...

受験勉強をどう攻略
したらいいのか分からない...

だれかに教えて
もらいたいけれど...

悩んでいるみんなの
チカラになります!!

勉強したい
気持ちは
あるけれど...



自宅にタブレットや通信環境が整っていないくても大丈夫! 無料で貸し出し、参加も無料です。

内容 学校の教科書やワークを中心に学習します
対象 市就学援助対象の中学1～3年生
日時 月～金曜の19時～21時
(この間の1時間を1回として、1人週2回参加可)
講師 教員を目指す大学生
定員 20人(申込順)

申込・問合せ NPO法人 こども・コムステーション・いしかり
伊藤さん ☎080・5838・8914
✉ comstation@ray.ocn.ne.jp
※本事業は子供の未来応援基金の支援を受けて実施しています



全長
約11km!



濃昼山道

トレッキング

こがね山岳会の渡邊千秋さんを
ガイドに迎え、トレッキング!

- 日 29(土)9時～15時
- 所 市役所駐車場集合(花川北6・1)
※バス送迎あり
- 定 30人(申込順)
- 申 21(金)までに
スポーツ健康課 ☎72・6123



スポーツで 免疫力 UP!



7/1
Open

健康増進室で 運動を習慣化

りんくるの健康増進室を
使って運動習慣をつけよう!

フィットネス
教室も
開催中!

- 対 高校生以上の市民 ※マスク着用のこと
- 日 月・木曜 13時30分～20時30分
火・水・金曜 9時30分～20時30分
- 所 りんくる3階健康増進室(花川北6・1)
- ¥ 一般400円、高校生・65歳以上300円

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用にルール
を設けています。ルールを守って楽しく運動しましょう!



フィットネス教室「バランスエクササイズ」

お家で Let's 筋トレ!

体幹トレーニング

①



①四つんばいになる

②



②右手を前方に、左足を後方にまっすぐ
伸ばす。10秒キープしたら①の姿勢に
戻る

③



③先ほどとは逆に、左手を前方に、右足を
後方にまっすぐ伸ばす。10秒キープしたら
①の姿勢に戻る

—— ポイント ——

- 目線は下げずに前方を見る
- 指先から足先まで一直線に
- 2セットを目安に