



令和6年度スポ協スポーツ教室参加者募集 受付開始は3月25日（月）から

スポ協スポーツ教室参加者を募集します。各種スポーツの入門や、体力づくり・健康維持に、楽しく運動しながら気軽にチャレンジ。ご家族・お友達との参加や、初心者の方もOKです。お申込みをお待ちしています！

◎お申込みは・・・

松本市スポーツ協会ホームページまたは協会窓口（松本市総合体育館）へどうぞ！ホームページからのお申込みは料金をお近くのコンビニエンスストアでお支払いできます。（手数料200円別途）



テニス教室（硬式テニス・ソフトテニス）



木曜女性テニス教室

- 対象 女性
- 日時 5月9日-7月18日
毎週木曜日 10:40-12:20
- 会場 美須々屋内運動場
- 参加料 10,000円（10回）

ジュニアソフトテニス教室

- 対象 小学3年生～中学生
- 日時 4月7日-翌年3月30日
毎週日曜日 10:30-12:30
- 会場 沢村庭球場
美須々屋内運動場
- 参加料 初月4,500円
（5月以降月額2,000円）

女性ソフトテニス教室

- 対象 女性
- 日時 4月3日-7月31日
毎週水・金曜日 10:30-12:30
- 会場 美須々屋内運動場
- 参加料 8,800円（約30回）



初心者 弓道教室

- 対象 高校生以上
- 日時 [昼の部]5月14日-6月18日
毎週火・金曜日 13:00-15:00
[夜の部]5月15日-6月19日
毎週水・金曜日 19:00-21:00
- 会場 弓道場
- 参加料 4,400円（11回）



女性 ゴルフ教室

- 対象 女性
- 日時 5月9日-6月27日
毎週木曜日 13:00-15:00
- 会場 ウエストピーク
- 参加料 5,000円（8回）
※打席料1回1,000円別途



卓球教室

- 対象 どなたでも
- 日時 5月13日-7月22日
毎週月曜日 13:00-15:00
- 会場 柔剣道場剣道場
- 参加料 4,400円（10回）



スローエアロビック& ヨガ教室

- 対象 どなたでも
- 日時 5月24日-7月26日
毎週金曜日 19:30-20:30
- 会場 総合体育館第2トレ室
（エア・ウォーターアリーナ松本）
- 参加料 5,500円（10回）



スポーツウエルネス 吹矢教室

- 対象 どなたでも
- 日時 5月8日-6月5日
毎週水曜日 9:00-12:00
- 会場 総合体育館第2トレ室
（エア・ウォーターアリーナ松本）
- 参加料 1,650円（5回）



初級者 バドミントン教室

- 対象 小学高学年以上
- 日時 5月13日-7月8日
毎週月曜日 19:00-21:00
- 会場 総合体育館サブアリーナ
（エア・ウォーターアリーナ松本）
- 参加料 6,000円（8回）

※5月以降も順次いろいろな教室（24コース）の参加者を募集します！詳しくは協会ホームページをご覧ください。
※教室の内容が一部変更となる場合があります。最新の情報は協会ホームページでご確認ください。



モルックをみんなで楽しんでみよう！

モルックって何？

モルック (Mölkky) は、フィンランド発祥のレクリエーション・スポーツです。小さな薪のような棒を投げて、離れたところにある木製のピンを倒す、ボウリングのようなゲームです。

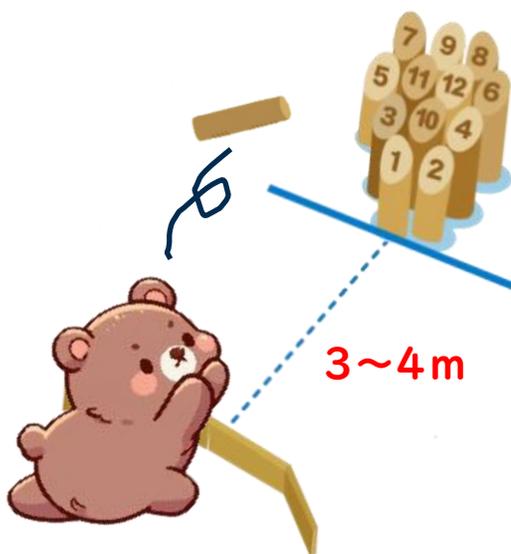
モルックの魅力

筋力や体力よりも、集中力や技術力で競うゲームで、年齢や性別に関係なく、誰でもプレイでき、ルールがシンプルで、ゲームを知らない人でもすぐに楽しめます。

初心者にやさしい一方で、様々な戦略や駆け引きが考えられ、世界大会が開かれているほど、奥深い面白さがあります。チームで協力しながらプレイするため、チームメイト同士の連携や応援など、楽しく互いのコミュニケーションを深めることができます。



提供：日本モルック協会



モルックのルール

- ・ 1対1の個人戦または4人程度の団体戦
- ・ 木の棒を交代で投げて、12本の番号付きのピンを狙って倒します。
- ・ ピンが1本だけ倒れたら、倒れたピンの番号が得点、ピンが2本以上倒れたら、倒れたピンの本数が得点となり加算していきます。
- ・ 先に50点ぴったりになったほうが勝ち。50点を超えると25点からやり直しになるので、慎重に狙って投げよう。
- ・ 3回連続で外すと…残念失格。

用具を貸出します(無料)

モルックの用具セット (モルック2組・得点表・ルールブックなど) を貸出しています。

指導者を紹介します (1,000円/1H)

イベントやレクリエーションでモルックをやりたいけれども、ルールがよくわからない、モルックの指導者がほしいという場合など、松本市スポーツ協会登録の「生涯スポーツ指導者」を紹介します。

- 松本市スポーツ協会事務局 (表面に記載) へお問い合わせください。



提供：日本モルック協会