

岡谷市バレーボール
のまちづくり事業



第1回

岡谷カップ・フレンドシップ
バレーボール大会 (高校生男子の部)

必見！全国各地からチームが集まり
岡谷工業高校と全国大会レベルの戦いを繰り広げる

日程：平成15年1月25日（土）午前9時開会式

会場：岡谷市民総合体育館（スワンドーム）

〈参加予定チーム〉

法政大学第二高（神奈川県）／山形南高（山形県）／玉野光南高（岡山県）／
松山工業高（愛媛県）／西原高（沖縄県）／岡谷工業高／岡谷東高／岡谷南
高／東海大学第三高

専門トレーナーによるトレーニング指導

あなたのトレーニング、効果的ですか

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

せっかくのトレーニングも自分の体力や目的に合っていないければ逆効果。
専門のトレーナーの指導により、効果的なトレーニングメニューを探してみ
ませんか？

実施時間	1月	2月	3月
午前の部 9時～	25日(土)	8日(土)・22日(土)	8日(土)・22日(土)
夜の部 18時～	21日(火)	5日(水)・19日(水)	5日(水)・19日(水)

※トレーナー指導を初めて受ける際は、オリエンテーションを受けてください。
(午前の部 9時30分～、夜の部 18時30分～)



2003年

もっと
もっと

スポーツ
しましように！

スポーツ教室

募集のお知らせ

ママスポ広場（定員20名）

日時 1月29日～3月14日

毎週水・金曜日（全12回）

午前10時～正午

場所 市民総合体育館および第

2B会議室

対象 1歳～4歳のお子さんを

お持ちの母さん

申込 1月27日（月）まで

（定員になり次第締切）

体育館予約の
調整会議

3月の体育館予約の調整会
議を2月7日（金）午後7時
より第2A会議室で行います。

スポーツ フラッシュ



スケート記録会

これからの記録会の日程は、1月28日(火)、2月3日(月)、2月10日(月)です。

お問い合わせは、岡谷市やまびこ国際スケートセンター(☎24-5210)まで。



スピードスケート教室

12月6日から20日までアイスアリーナで計3回行われ40名の参加がありました。元気に滑りスケートが上達しました。



11/20・12/3

チャレンジ2002 スポーツスクール

スポーツスクール第8回・9回目では卓球が行われました。

練習するごとにラリーも続くようになり、笑顔で気持ちよい汗を流すことができました。

2月 **ファミリースポーツデー**

岡谷市民総合体育館

市民無料開放

日時：2月16日(日)

午前9時～午後4時

※体育指導員(3名)がいますので、お気軽に声をかけてください。

※屋内水泳プール(有料)は午前9時～午後4時と変更となります。

2月 **ファミリースケートデー**

やまびこ国際スケートセンター

市民無料開放

日時：2月1日(土)

午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ

市民無料開放

日時：2月8日(土)

正午～午後5時

※スケート指導員によるワンポイントレッスンは**無料**で受けられます。

