



「いきいきスポーツつる」 軽スポーツ教室開催のお知らせ



食欲の秋よいも

スポーツの秋、ストリッチ体操で体をほぐしたあと、
軽スポーツで汗をかき、おもしろおかしくスポーツを
エンジョイしましょう。

ご家族の方、ご近所の方、お友達をお誘いのうえ、
ふるってご参加ください。

各地区の会場・開催日については、次のとおりです。

	上谷・中谷 ・下谷地区	盛里地区	宝地区	三吉・開地地区	禾生地区	東桂地区
会 場	谷村第一小学校 体育館	旭小学校体育館	宝小学校体育館	都留第一中学校 体育館	禾生第二小学校 体育館	東桂中学校 体育館
開催日	9月17日～10月15日 毎週木曜日	9月10日～10月8日 毎週木曜日	9月24日～10月22日 毎週木曜日	9月11日～10月16日 (10/9除く)毎週金曜日	9月25日～10月30日 (10/9除く)毎週金曜日	

開催時間：全会場とも午後8時～10時

内 容：ストリッチ体操、ソフトバレー、
チヨックボールを中心とした軽
スポーツ

参 加 料：500円 (スポーツ保険代)

持 ち 物：着替え、タオル、体育館履きなご

※運動のできる服装で参加してください

申込・問合せ先 生涯学習課 スポーツ振興担当



都留市体育指導委員紹介

市民の皆さんの体力・健康の増進と都留市のスポーツ
分野発展のために、各地区から二十名の方が市より委嘱
され、都留市体育指導委員として活躍しています。

毎月一回の定例会や各方面の研修会、スポーツ大会に
参加して自らスポーツの研究、企画に従事し、市民の皆
さんに何かアドバイスができればと考え、日ごろから努
力しているところであります。なかでも、軽スポーツ教
室やつるスポーツレクリエーション祭りや親子スキー教
室など、たくさんのスポーツ行事にかかわり活動してい
ます。

最近の活動においては、六月十一日、十二日の関東体
育指導委員研究大会が山梨県を会場に開催され、山梨県
の代表として「地域スポーツの振興と体育指導委員の役
割」について、事例発表を行いました。

また、十二日の午後からの実技研究会に南都留女性体
育指導委員(都留市から女性体育指導委員五名参加)が
準備体操でリズム体操を披露して、大会をよりいっそう
盛り上げました。

委員長 萩窪 守 (開地)
副委員長 杉田 進 (東桂)
委員 渡辺 一由 (東桂) 渡辺 昭 (上谷)
羽田 博美 (上谷) 餌取 一成 (中谷)
菅谷賢一郎 (中谷) 高部 均 (下谷)
小俣喜和子 (下谷) 岩村 一臣 (宝)

高部 響子 (宝) 鈴木 久雄 (禾生)
藤本かつ江 (禾生) 鈴木 恵美 (禾生)
小林 達 (三吉) 三井 正行 (三吉)
小俣 理一 (盛里) 白井 久 (盛里)
宮沢 宏 (開地) 萩窪 達夫 (開地)