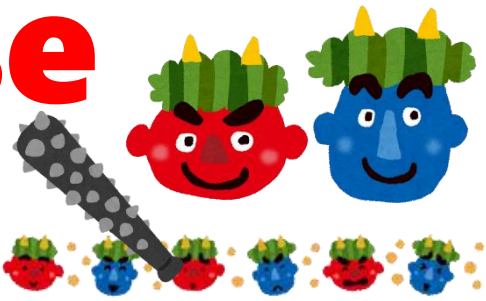
Lively kose



２０２４年２月（通巻５９号）
編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

● 小瀬スポーツ公園 イベント情報

チャレンジ・ザ・ゲーム 2024

種目紹介（※予定種目の一部です。全6つのゲームにチャレンジします!）

○ダンジョンリレー

しょうがい物をクリアしながらタイムを競うチームリレー。いくつものしょうがいをこえて行け！

○ウェイトコントロール

用意されたいろいろな物をえらんで、制限時間内に目標の重さに近づけろ！感覚をとぎすませ！

○スリッパスナイパー

的をめがけて、足でスリッパをシュート。ねらいを定めて高得点をねらえ！

☆募集要項☆

- **[開催日時]** 令和６年２月２３日(金・祝)
- **[会　　場]** 小瀬スポーツ公園　武道館
- **[当日の流れ(予定)]**
  8:30～　8:50 受　付
  9:00～　9:20 開会式
  9:30～11:20 ゲーム
  11:45～12:00 閉会式(表彰含む)
- **[参 加 料]** １チーム５００円
- **[申込期間]**
  令和６年１月２２日(月)～２月１１日(日)
- **[参加資格・募集チーム数]**
  県内在住の小学生を対象とし、１チーム４名(３名でも可)とする。男女混合および学年混合も認める。
  【低学年の部】（１～３年生）　４５チーム
  【高学年の部】（４～６年生）　４５チーム
- **[申込方法]** 小瀬スポーツ公園ホームページの申込みフォームからお申込みください。参加決定チームには、責任者の方へメールにてお知らせいたします。（※リーフレットのQRコードからもお申込できます）
  ※電話・FAXによるお申し込みはできません。

あなたに合ったプロテインはどのタイプ?!

○武道館トレーニング室よりお知らせ

森永製菓
ウイダープロテイン試飲会

武道館トレーニング室にてプロテインの試飲会を実施します!!

- 筋力を増やしたい、大きくしたい方
- 健康的な身体を目指したい方
- プロテインを飲んだことのないご高齢の方

それぞれのニーズに合った商品試飲を実施予定です。

[日　時] 2/15(木)・16(金)・17(土)
各日10:00～20:00
[場　所] 武道館トレーニング室入口

是非、ご自身のニーズに合ったプロテインを見つけてください

小瀬スポーツ公園　武道館
TEL：055-243-3115
〒400-0836　山梨県甲府市小瀬町840
https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/

♥バレンタインデーイベント開催のお知らせ

日頃から小瀬スポーツ公園をご利用いただいている皆様に感謝の気持ちを込めて、**2月14日(水)**にささやかなプレゼントを用意しています。
小瀬スポーツ公園はどなたでも利用できるスポーツ施設です。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

○富士山の日記念イベント開催のお知らせ（アイスアリーナ）

山梨県では、富士山の豊かな自然及び美しい景観並びに富士山に関する歴史及び文化を後世に引き継ぐことを期する日として、毎年２月23日を「富士山の日」としています。
小瀬スポーツ公園では**「富士山の日」記念イベント**として、アイスアリーナの **滑走料を無料** といたします（貸靴料500円は別途）。
多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

［日　時］２月23日（金・祝）９時30分～17時30分

● 小瀬スポーツ公園 教室開催・施設情報

○ 2月のスポーツ健康づくり教室のご案内

室内に閉じこもりがちな寒い季節。思い切って身体を動かしてみませんか？冬期スポーツ健康づくり教室の「1日単位で開催する教室」（事前申し込み不要）をご案内いたします。ぜひご参加ください！

１日単位で開催する教室

■フレンドリーテニス　レッスン＆ゲーム

初回　月曜 2/5・19・26　水曜 2/7（9：30～11：00）
［会場］小瀬スポーツ公園　テニス場　５５０円/回

■エンジョイグラウンド・ゴルフ

初回　月曜 2/5・19・26　火曜 2/20・27　木曜 2/1・15・22・29
（14：00～15：30）　※スティックの貸出も行っております。
［ 会場］小瀬スポーツ公園　補助競技場　３３０円/回

■フレンドリーバドミントン

初回　金曜 2/2・9・16　（11：10～12：40）
［会場］小瀬スポーツ公園　体育館　５５０円/回

＜受付・お問い合わせ先＞ TEL：055－243－3115(武道館)
055－243－3111(管理事務所)／055－243－3112(体育館)

● 小瀬スポーツ公園 施設情報

お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室を利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。

＼はじめての／
フィットネス
Q&A
何事も最初は不安がつきもの
不安を解消して始めましょう！

Q１．運動経験がないけど大丈夫かな？

A　フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。
小瀬なら様々な資格を持ったトレーナーがあなたをサポートします。
（営業時間中はトレーナーが常駐しています。）

＜主な資格＞
健康運動指導士・高齢者体力つくり支援士・トレーニング指導士
スポーツプログラマー・ミズノフィットネストレーナー 等

Q２．武道館トレーニング室の特徴は？

A　女性やシニア世代の方が『安心・安全』にフィットネスを始められるよう専用エリアを設けています。

※人気のトレッドミルやバイク、各種トレーニングマシンのほか、女性やシニア世代にも利用しやすい油圧式マシンも設置しています。公共施設としては全国屈指！！

Q３．登録料や月会費はかかるの？

A　登録料や月会費はありません！
１回料金制なので安心して始めることができます。

ナント！！
大人１回 330円!!

料金表	大人	高校生	中学３年生
トレーニング１回	330円	160円	70円

※シャワーをご利用の場合は +40 円となります。
※1 回分お得な回数券も用意しています！

Q４．いつでも利用できるの？

A　小瀬は年中無休 ※12/31、1/1 及び整備日を除く
８時から２２時まで営業しています。

朝の家事が終わったら…、仕事帰りなど、ちょっとした空き時間にお越しください。　※メンテナンス等で休場する場合がございます。

Q５．初めての利用はどうすればいいの？

A　手続きは簡単！運動ができる服装と室内用の運動靴を用意してお越しください。

① まずは 武道館窓口 — 利用登録＆利用料お支払い
② 次に トレーニング室 — 利用説明（約 10 分）
③ いよいよ 運動スタート！ — 準備運動＆お好きなマシンへ！

Q６．それでも不安・・(;^_^A

A　見学無料ですので一度お越しください。
あなたの不安を解消するためトレーナーが親切丁寧に対応します。