

参加費無料！！

主催：伊那市、伊那市地域おこし協力隊

異年齢参加型スポーツプログラム

Hassan! ~本気で遊ぼう!~

日時

令和5年 1月12日、26日、2月9日、3月9日（木）

※計4回のシリーズです。

時間

17:45 ~ 18:30

会場

伊那東小学校  
体育館



MAP

◆こんな人に参加してほしい！

スポーツ経験の有無や、運動の得意、不得意は関係なし！  
「楽しく体を動かしたい！」という方なら誰でもウェルカムです！

◆プログラム内容

ゲーム性のあるウォーミングアップからスタートし、「投げる」「打つ」といった動きを体験します。そのあと、体験した動きを使って、実際のスポーツを体験してみましょう！  
初めてでも楽しめるように、ルールは少しかんたんにしています♪

◆対象

小学4年生～中学3年生までを対象としています。さまざまな動作を体験するとともに、  
ふだん交流のないお友達と一緒に楽しみましょう♪

◆持ち物

上履き、飲み物、マスク

◆メイン講師 かず先生（山岸和成）

うんどう教室 らふすば主宰。伊那市総合型地域スポーツクラブなどで、幼児や  
親子向けの運動プログラムを提供。「気軽に参加できて笑顔になれるように」  
をモットーに、誰もが楽しめる教室は伊那市の子どもからも人気を博している。

◆地域おこし協力隊とは？

地方自治体が都市住民を受け入れ、地域産業の振興に向けた取り組みや、  
地域づくり活動に従事しながら、自らも当該地域への定住・定着を図る取り組み。

お申し込み

↓こちらから↓



定員20名程度  
（先着順）

問い合わせ先：伊那市総合型地域スポーツクラブ

E-mail: info@inasougo.com TEL: 0265-73-8573 URL: http://inasougo.com/