

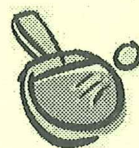


北白石地区センター

# スポーツ大会



令和6年度 北白石地区センタースポーツ大会を下記の日程で行います。  
今年度もバドミントン、卓球の2種目を開催いたしますので、みなさまの参加お待ちしております！！



参加受付は8月11日(日)から

## 卓球

- ☆ 開催日 **令和6年9月15日(日)**
- ☆ 選手集合 8時45分
- ☆ 開会式 9時00分
- ☆ 試合開始 9時15分
- ☆ 参加対象 北白石・北東白石地区居住の一般男女(中・高・大学生を除く)で、審判の出来る方
- ☆ 試合方法 ダブルス戦(ペアの組み合わせは当日、抽選にて行います)
- ☆ 申込締切日 令和6年8月31日(土)

## バドミントン

- ☆ 開催日 **令和6年9月22日(日)**
- ☆ 選手集合 8時45分
- ☆ 開会式 9時00分
- ☆ 試合開始 9時30分
- ☆ 参加対象 北白石・北東白石地区居住の一般男女(中・高生を除く)
- ☆ 参加費 **500円(当日支払)**
- ☆ 試合方法 団体(ダブルス)リーグ戦(ペアの組み合わせについては一任させていただきます)
- ☆ 申込締切日 令和6年9月5日(木)

〈お問い合わせ申込先〉 北白石地区センター 電話(874-8232)

申込は電話または直接窓口にてお願いします



# 一緒に Zumba!

ラテンをはじめとした世界中の音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう!

踊りの経験が無くてもリズム感が無くても大丈夫!

一緒に踊りながらストレスを解消し、その後ゆったりとストレッチをして心身ともにリフレッシュ!

開催日 **令和6年9月5、12、19、26日**  
**10月3、10、17、24日** (木)・全8回

時間 14時00分~15時30分

定員 16名

対象 15歳以上の方(中学、高校生を除く)

受講料 4,000円

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の水等、ヨガマット or バスタオル、  
室内用運動靴、動きやすい服装

受付期間 8月11日(日)~8月24日(土)

申込方法 9時00分~21時00分の間にセンター窓口または、電話(874-8232)にて申込みください  
受講料は受付期間内に窓口にてお支払いをお願いします

- 注意事項
- 1) 応募者が少ない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください
  - 2) 納入された受講料はお返しできません
  - 3) 講座が中止の場合、納入された受講料はご返却いたしません

講師: 谷口 美由紀

北海道エアロビック連盟理事

ZUMBA インストラクター

フィットネスインストラクター歴40年

毎週約200名に指導中

夏休みスペシャル!

... こわ~い おはなしかい ...

8/10(土) 11:00~1時間くらい

場所: 2階 集会室

対象: 未就学児~小学生くらいのお子さんとその保護者

昨年も開催し、好評だった夏休みのスペシャルおはなしかい、今年も行います!!

いつもの明るい図書室前スペースと違って、お部屋もくら~くして

「こわ~いえほん」を読みますよ~。どんなこわ~いお話が聞けるかな?

なつやすみのひととき、ちょっとゾクゾク~っとしてみませんか・・・?

申込不要です!!