

令和7年度

スポーツ教室

主催

一般財団法人 中標津町文化スポーツ振興財団

年長幼児

ちびっこスポーツスクール

日時 水慣れ
6/6(金)～7/4(金) 全5回
16:00～16:45

運動遊び
8/22(金)～9/5(金) 全3回
15:30～16:30

スケート
1/6(火)・7(水) 全2回
13:30～14:30

長ぐつホッケー
1/13(火)・14(水) 全2回
15:00～16:00

申込期間 4/18(金)～5/18(日)

対象 年長幼児 定員 40名
会場 温水プール、総合体育館(サブ)、運動公園
参加料 6,500円

内容 全4種目の各種スポーツ遊びや運動を通じ、子ども達の総合的な動き作りに主眼を置き、発達段階に沿った基本動作を習得します。

種目
「水慣れ」…水に親しむ。
「運動遊び」…子ども達の発達発達段階にあった運動プログラムを提供し運動好きな子どもを育成。
「スケート」…スピードスケートの体験。
「長靴アイスホッケー」…ルールの中で協力し楽しむ。



年長児クラス 夏休み短期水泳教室

日時 7/30(水)～31(木) 全2回
10:15～11:00
申込期間 6/5(木)～7/13(日)

対象 年長幼児 定員 20名
会場 温水プール
参加料 1,500円

内容 水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらいます。顔つげができない、潜るのがやっとな子が主な対象です。

水慣れで水泳を楽しみたい年長さんの教室です!



小学1・2年生

夏のキッズ パーシックスイム

日時 5/22(木)～7/24(木) 全10回
18:00～19:00 毎週木曜日
申込期間 4/10(木)～5/12(月)

対象 小学1・2年生 定員 30名
会場 温水プール 参加料 5,800円
内容 水泳の楽しさを体感すると共に、子どもたちの体力向上や今後取り組む運動やスポーツへのきっかけ作りを手助けします。泳力によるクラス分けを行うことで各クラスに対し効果的な指導を行います。【目標:水慣れ・浮く・パタ足】

水泳の基本を学びたい方、水が怖くても大丈夫!



小学生

夏休み短期水泳教室 小学生クラス

日時 7/30(水)～31(木) 全2回
13:15～14:15
申込期間 6/5(木)～7/13(日)

対象 小学生 定員 20名
会場 温水プール
参加料 1,500円

内容 水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらいます。顔つげができない、潜るのがやっとな子が主な対象です。

短期集中で水泳の基本を学びます!

参加条件 顔つげができない子から潜ることが出来る子まで



小学生

はじめてのスケート教室

日時 12/25(木)～26(金) 全2回
13:30～14:30
申込期間 11/5(水)～12/9(火)

対象 小学生 定員 30名
会場 運動公園
参加料 2,000円

内容 スピードスケートの基本動作を学び、氷上を走れるようになる事や滑れるようになる事が目標です。

リンクの上を上手に歩きたい方、基本を学びたい方向けの教室です!

参加条件 初めてスケートを行う方やスケート靴で氷上を歩くのがやっとな方



小学生

レベルアップスケート教室

日時 12/25(木)～26(金) 全2回
14:45～15:45
申込期間 11/5(水)～12/9(火)

対象 小学生 定員 30名
会場 運動公園
参加料 2,000円

内容 スピードスケートの基本動作を習得し、スムーズに滑れるようになる事やより速く滑る事が目標です。

リンクを速く、スムーズに滑れるようになりたい方向けの教室です!

参加条件 スケート靴で氷上を走れる方や滑れる方



一般

フラッグ いきいき プール運動教室

日時 5/12(月)～12/8(月) 全14回
18:30～19:15 月曜日
申込期間 4/11(金)～30(水)

※上記申込期間は年間参加ご希望の方1回単位の参加は参加日の5日前但し、各回定員になり次第第1回

対象 一般 定員 20名 会場 温水プール
参加料 <64歳以下> 7,600円/通年 2,500円/単発
<65歳以上> 6,800円/通年 1,800円/単発

内容 1. 水の特性を活かし、水の抵抗や水圧をかけた運動を取り入れ、水中特有の浮遊感によるリラクゼーション効果を得ながら心と身体を整える水中運動を実施します。
2. 水中での運動を中心に水慣れを行うとともに、初期の水泳動作も実施し、将来的に水泳に繋がる内容とします。

水中で歩行、走行、全身トレーニング、泳ぐための基礎練習、ストレッチなどを行います!

330°水泳教室

日時 6/19(木)～11/6(木) 全20回
19:00～20:00 毎週木曜日
申込期間 5/8(木)～6/12(木)

対象 一般 定員 20名 会場 温水プール
参加料 12,000円

内容 水泳の基本泳法クロールを中心に水泳を学びます。※泳力向上とともに各種泳法にも取り組みます。

け伸びやバタ足が苦手な方、息継ぎが出来ない方、腕の動作が苦手な方におすすめの教室です!

※申込みについてはQRコードまたは総合体育館窓口で直接申込みください。

※都合により上記日程や内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。(変更等がある場合は、事前に広報誌やホームページなどによりお知らせ致します。)

※各種スポーツ教室において定員を大幅に超えた場合は抽選になる場合があります。その場合、町内在住者を優先して抽選します。

※各種スポーツ教室の受講料は、遊泳料(使用料)や保険料を含んだ金額となっております。

※自己都合による申し込み後のキャンセル返金はできません。

※各種スポーツ教室について質問がありましたら、総合体育館(0153-72-2316)へお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先 総合体育館 TEL 0153-72-2316

財団HP



Instagram



youtube



体育館facebook



未定 キッズ・ジュニアスポーツ体験教室

スポーツ競技を体験し、少年団への入団のきっかけづくり

対象 未就学児～小学生
種目 スポーツ加盟団体・少年団からの要望により開催します。

開催予定

なかしべつチャレンジクラブ

いろいろなスポーツにチャレンジして好きなスポーツを見つけよう!

対象 小学1～3年生 種目 調整中

新規開催 シニア向け 通年 運動教室

◆年間を通じて体操、筋力トレーニング、ウォーキング、ニュースポーツなど様々な運動に取り組みます。月2回の運動習慣をはじめませんか？

いきいき健康クラブ 月2回

体力測定

5/27(火)、10/10(金)

※10/10(金)なかなか健康なかしべつ体力測定会へ参加

全2回

体操

6/10(火)・24(火)、7/15(火)・29(火)、1/13(火)・27(火)

全6回

筋力トレーニング

8/12(火)・26(火)、2/10(火)・24(火)

全4回

ウォーキング

9/9(火)・30(火)

全2回

ニュースポーツ

11/11(火)・25(火)、3/3(火)・10(火)

全4回

リズム運動

12/9(火)・23(火)

全2回

申込期間 4/8(火)～

※通年申込は5/26(月)まで
1回単位の参加は参加日の前日
但し、各回定員になり次第メチ

時 間 10:00～11:00

対 象 シニア世代 ※軽運動が可能な方

定 員 15名(通年)・10名(単発) 最大25名

会 場 総合体育館 多目的室他

参加料 4,000円(通年)・500円(単発)

内 容 体を動かしやすくする体操や筋力トレーニング、ウォーキングやニュースポーツを1年を通じて実施します。運動の習慣化を目指して楽しく体を動かしましょう。

種 目 ◆**体力測定**…運動適性テスト(5種目)を行う。10/10は併せて体組成計診断+血圧+歯科指導+健康相談+肺年齢測定も実施予定。
◆**体操**…全身の柔軟体操、椅子体操、手足を使った頭の体操、安全に出来るバランス運動
◆**筋力トレーニング**…マシンを使って筋力トレーニングを行います。
◆**ニュースポーツ**…昔遊び、ミニテニス、ボッチャ、卓球 他
◆**ウォーキング**…効率的で楽しい歩行運動の為に、セルフストレッチやトレーニングを習得します。
◆**リズム運動**…リズムに合わせながら流行の音楽をBGMに、楽しく身体を動かすことができ、脳と身体を活性化させる。

令和7年度 スポーツ大会&イベント

6月	第49回中標津バドミントン大会	6/1日
7月	第47回なかしべつ陸上カーニバル	7/27日
8月	第65回根室管内スポーツ交歓大会	8/31日
9月	第11回なかしべつミニテニス大会	9/28日
10月	第42回中標津町少年野球大会兼第44回少年王座決定戦	10/4(土)～5(日)
	第49回中標津町ソフトテニス大会	10/5日
	なかなか健康なかしべつ体力測定会	10/10(金)
	なかなか健康なかしべつジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診	10/11(土)～12(日)
	第57回中標津バレーボール大会	10/19日
11月	クロカン・ナカシベツ2025	10/26日
	第49回なかしべつスイミングフェスティバル	11/3(月)祝
	なかしべつチャレンジマラソン2025	11/16日
	第17回根室管内親睦ミニテニス交流会	11/22(土)
	第52回中標津町小学生バレーボール大会	11/22(土)
1月	第37回中標津ソフトバレーボール大会	1/25日
2月	第63回中標津町卓球大会	2/1日
	第49回中標津町スピードスケート大会	2/7(土)
	第19回なかしべつ長ぐつdeアイスホッケー大会	2/15日

※都合により上記日程や内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。
(変更等がある場合は、事前に広報誌やホームページなどによりお知らせ致します)

トレーナーによる コンディショニング指導

日 程 通年 ※原則火・木

申込期間 4/1(火)～3/13(金)

会 場 総合体育館トレーニング室

対 象 トレーニング室利用者

参加料 評価・指導 2,000円 フォロー 700円

内 容 自身の身体の状態を知ることで必要なトレーニング方法を提供できる。誤ったトレーニング室の利用者を減らす。また、フォローアップ体制をより充実してプログラム実施の習熟度を高める。

スポーツ選手・愛好者のための コアパワーヨガCPY®

日 程 オープンクラス(昼クラス) 7月～3月 全13回
オープンクラス(夜クラス) 7月～3月 全13回

申込期間
調整中

会 場 総合体育館(多目的室)

対 象 高校生以上(個人)

定 員 各回20名

参加料 1回 1,000円

内 容 スポーツ障がい予防とパフォーマンス向上を目的とする。

財団賛助会員名簿

中標津町のスポーツ文化はたくさんのサポーターによって支えられています!!

〈令和7年3月末日 現在〉

(有)青山商会、(株)味のオーハシ、(株)アド工芸、アビックラボ(株)、雨宮印刷(株)、ALSOK 北海道(株)中標津営業所、(株)池下電設、居酒屋すし古都、居酒屋西陣、石川板金(株)、医療法人樹恵会石田病院、(株)板野印刷、(株)犬飼工務店、(株)今井設計、(有)イマジン (ハートフラワーチャリー)、(株)イマムラ、(株)岩谷電気商会、上野司法書士事務所、FM なかしべつ放送(株)、税理士法人オーレンス税務事務所、オキツ美容院、奥村工業(株)、オフィスプロダクト(有)、家具のほくしん(株)、(株)カードック S&P、(株)カナモト中標津営業所、(有)兼良竹内金物店、(有)河亭、環境コンサルタント(株)、(株)協伸建設、(有)共立自工、協和総合管理(株)中標津営業所、釧路信用組合中標津支店、釧路地区自動車販売店協会中標津支部、(株)フレア、(株)ケイセイ中標津事業所、(有)ケー・エムサッシ、計根別農業協同組合、広栄メンテナンス(株)、高和設備工業(株)、(有)コスモサイエンス、(有)小林電気商会、小針土建(株)、小柳電機(株)、(有)今野電工、(有)坂脇機械店、佐々木テント(有)、(有)佐野測量設計社、三精テクノロジーズ(株)札幌営業所、三友舗道(株)、山洋建設(株)、(株)さんわ、(株)三和設備工業、三和シャッター工業(株)、(株)標津羊羹本舗、歯峰会中標津歯科診療所、(株)志学舎、(有)しもや新聞店、(株)寿宴、(有)スポーツ・ピア、清野建設(株)、釧根開発(株)、釧根地方石油業協同組合根室北部連合支部、大地みらい信用金庫中標津支店、第一宅建設(株)、大東エンジニアリング(株)、大和殿/光洋警備(株)、高部電気(株)、タスタスデザインカンパニー、(株)舘下印刷所、中央コンピューターサービス(株)、中央防災システム(株)中標津営業所、(株)津村測量設計、(有)テルイスports、(株)東武サウスヒルズ、(株)トータルサポート24、(株)トーヨーグランドホテル、呑食里、(有)マル五中尾書店、中標津コンクリート工業(株)、中標津地方魚菜(株)、(株)中標津町自動車学校、中標津町農業協同組合、(有)中標津乳販、(株)中標津売炭所、(有)中標津保養所温泉旅館、(株)中標津まるせん、中標津林業(株)、中村興業(株)、(株)日建ハウジング、日東交通(株)、根室地区農業協同組合連合会連絡協議会、根室中標津空港ビル(株)、(株)ハタ建材、(有)端木工場、林ガーデン、(有)P&L企画、(株)ヒシサン中標津営業所、(株)ビジネスホテルさとう、(株)尾藤電気、廣木建設(株)、富貴庵、フォトスタジオ守谷、舟橋電装(有)、(有)プリンティングサトウ、フルテック(株)釧路支店、北栄建設(有)、北斗防災(株)、ほくねん(株)、北洋銀行中標津支店、(有)細谷設備、北海道銀行中標津支店、(有)北方産業、(有)ホテル開陽イン、ホテルビズイン、(株)前田電気、牧野建設(株)、(有)マルエー商事、(有)丸高マルタカ商事、(有)マルヨシ吉川商店、(株)万両屋、三菱電機ビルソリューションズ(株)釧路営業所、(有)向峯塗装店、(有)守田葬儀社、ヤマレンホンダ販売(株)、(株)山本商事、横内林業(株)、(有)よしや商事、酪農協販商事(株)、(株)和秀、(有)ワタナベ葬儀社

<順不同、敬称略>