

はじめてのワークアウト



実施日 **6/24**



6月2日16時～15日 申込受付
(定員到達時に募集終了)

実施日：令和5年6月24日(土)

会場：深川スポーツセンター 柔道場 (江東区越中島1-2-18)

定員：40名 ※申込多数の場合は先着順とします。

時間：14時～15時30分 (受付は13時30分から)

持ち物：運動着・飲み物 等

参加費：無料 (区で保険に加入します。費用負担はありません)

★申込みは2次元コードからお願いします。
★参加には保護者の同意が必要です。

【指導】東京体育機器㈱ 所属運動指導員

実施内容

- ①ウォーミングアップ
 - ②自体重負荷での筋力トレーニング
 - ③エアロビクスプログラム
- ★様々なスポーツに役立つ筋力トレーニングを専門の指導者が指導します。
★これから始めてみたい方も大歓迎です！
★自宅でもできるトレーニング方法をぜひ学んでください！



Twitter始めました！

江東区地域クラブ活動関連情報 (@koto_chiikiclub)



お問い合わせ

江東区教育委員会事務局 教育支援課教育支援係
TEL:(03)3647-9307 FAX:(03)6458-6087

よくあるお問い合わせ



Q

「地域クラブ活動」って何？

A

「地域クラブ活動」は、**中学校の部活動とは別に、地域の団体などが実施するクラブ活動です。**国は、令和8年度までに休日の部活動を地域クラブ活動に移行することを目標にしており、今回の事業は江東区における試行的な事業となります。

Q

部活動に入っていないと参加できないの？

A

原則、**江東区立中学校及び義務教育学校(後期課程)に在籍している生徒のみの方が参加可能です。**部活動に加入してなくても参加可能ですので、興味のあるプログラムがありましたらぜひご参加ください！
★一部プログラムでは特定の部活動加入者が対象となります。

Q

参加費はかかるの？

A

令和5年度に実施するプログラムは全て無料となります。
★当日会場にお越し頂くための交通費のみ参加者負担となります。

Q

会場まではどうやって行ったらいい？

A

実施会場までは**徒歩または公共交通機関をご利用ください。**
★自転車での参加はご遠慮ください。

Q

部活動の日程と重なった場合はどうしたらいい？

A

「地域クラブ活動」は部活動とは別の事業となりますので、参加したいプログラムと日程が重なってしまう場合もあります。**顧問の先生にご相談頂き、ご参加ください。**

区HPで年間の予定・受付状況が確認できます

<https://www.city.koto.lg.jp/582101/bukatudoutiikiikou.html>