

12. スポーツ



No.170 ギター・講演会・マラソン

講師名	内田 久男
内容	講演「障がいとともに生きる」や、ギターコンサートを行います。 講演会と演奏内容、時間などについては、ご相談ください。 幼稚園・小学校・中学校・高校の道徳・総合的な学習の時間やPTA、 病院や福祉施設など、お伺いいたします。 〈ギタージャンル〉 童謡・昭和20年～40年代の演歌・青春ソング・オリジナルソング・ ポップソングなど
対象人数／年齢	人数不問／幼児以上



No.団17 スポーツ（自転車）・交通安全教室

団体名	ひむか自転車楽校
内容	初めて自転車にまたがる子どもから、スポーツバイクに乗り始めた大人まで、 安全で快適な乗り方の基本と交通ルールを学んで自転車を楽しみましょう！！ ○子どもの自転車の補助輪を外したい。 ○子どもに自転車の交通ルールを教えたい。 ○ロードバイクやクロスバイクをうまく乗りこなせるようになりたい。 ○サイクリングで感じる苦手を克服したい。
対象人数／年齢	10人まで／3歳以上



No.3 将棋・卓球

講師名	牛島 好博
内容	公民館で活動しています。
対象人数／年齢	10人以上／小学生以上



No.108 剣道

講師名	原 賢一郎
内容	剣道の指導をいたします。教士7段。 〈活動内容〉 水・日：大宮高校、市総合体育館にて指導。
対象人数／年齢	人数不問／小学生～大学生



No.171 陸上競技

講師名	吉野 信
内容	スポーツを科学的に理解してもらうことで、スポーツに親しみながら上達できる指導をいたします。 陸上やサッカーなど、あらゆる年代の方に楽しんでいただけます。
対象人数／年齢	不問



No.221 レクリエーション・器械体操・子育て支援

講師名	齊藤 美栄子
内容	子どもたちにマット運動・跳び箱・鉄棒の指導をします。 現在、宮崎体操教室で指導しております。 遊びを取り入れながらの楽しい体操指導が出来ればと思います。 大人の方もレクを取り入れた簡単な体操をします。 子育て相談も受けます。
対象人数／年齢	人数は年齢により異なる／年長～中学生



No.283 楽しく拳法！

講師名	谷口 祐一
内容	○ 宮崎市恒久にある「柔極館（じゅうきょくかん）」にて、柔道、中国拳法を20年以上指導しております。皆さんと一緒に楽しく分かりやすく健康増進・護身術・反応速度向上のために中国拳法いかがですか？ ○ 世界的に有名なゆっくり健康太極拳とは違い、素早く動き、座っていても可能な道具も使用いたします。 <活動内容> 基礎動作（手法・歩法）、基礎武器術（90cm～130cmほどのスポンジ製品）※道具の準備は不要。
対象人数／年齢	5～30人程度／4歳以上