



会場／三国体育館
時間／9:00～12:00
(11:30 最終受付)
持ち物／内ズック

ゲーム感覚でスポーツを楽しもう!
今年も景品を多数ご用意!
お楽しみが盛りだくさんな
お祭りです★



※写真はイメージです

スポーツ屋台村にご参加の方は
ミニ
くじ引きに参加できます!
※おひとり様1回限り。無くなり次第終了。

同日、毎年大好評なイベントの
「癒しのひととき」も開催します!
ぜひ、ご参加ください!!

お問い合わせ ▶ 三国体育館 TEL.82-4686
主催／坂井市・三国町体育協会 後援／(公財) 坂井市スポーツ協会

第3回坂井市長杯ディスクゴルフ大会 兼

三国町民
スポーツ祭

ディスクゴルフ大会

坂井市で今注目を集めているディスクゴルフ。
三国の自然豊かなコースで体験しませんか？
個人で♪ご家族で♪お友達と♪お気軽にご参加ください！

9/27日

参加費
無料

参加賞
プレゼント

ディスク
貸出OK

簡単な講習会をしてからプレーします。
初めての方でも大丈夫です。



海も見える
会場です！

場所 ▶ 坂井市海浜自然公園

(住所：坂井市三国町安島 36-72)

8:30～受付、9:00～13:00 ※雨天中止

カテゴリー

- | | |
|------------------|---------|
| ①オープン | 18ホール |
| ②ペア（親子や友人など2人1組） | |
| ③小学生以下 | 9ホール×2回 |

お申し込みは
下記QRから↓



【申し込み締切】
9月11日(金)

対 象：三国町に在住、または勤務する方。（年齢・性別不問）
◎先着順ですので、お早めにお申込みください。
◎第3回坂井市長杯ディスクゴルフ大会にもエントリーとなります。
◎共催事業：みくに地区まちづくり協議会ディスクゴルフのつどい

要予約

お問い合わせは下記まで。

三国体育館 〒913-0042 坂井市三国町中央 1-6-2

TEL.82-4686 FAX.82-5581 Mail ▶ sakaspo2@s-taikyo.jp



参加費無料



癒しの ひととき

癒しのひととき参加者にはもれなく♪

- ・ミルグラン(三国)の焼き菓子
- ・POSSE COFFEE(三国)のドリップコーヒー



ストレッチフローと、首肩スッキリ&腸活デトックスヨガで
ゆったりと心身を整え、健康なカラダへ。
ぜひお気軽にご参加ください！

今年もなんと
3部構成!!

10.4 日

○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇

要予約

参加賞
プレゼント

初めての方
大歓迎!

開催場所

三国体育館 第1競技場

参加対象

小学生以上で三国町在住、勤務する方

持ち物

飲み物、タオル、内履き、ヨガマット
※ヨガマットは敷物でもOK!貸出も可。

当日スケジュール

8:30～ 受付
9:00～9:30 ストレッチフロー
9:40～10:10 首肩スッキリヨガ
10:20～10:50 腸活デトックスヨガ

心身ともにリラックス♪

ストレッチフロー

有酸素・ストレッチなどの
良いところを取り入れながら、
ゆったりとした音楽に合わせて、
流動的に動きます。
気持ちよく、健康で
美しいカラダに♪
講師：江端悠乃先生



ヨガ

首・肩まわりを心地よくほぐすヨガと、
お腹をやさしく刺激して巡りを整える
腸活ヨガを行います。深い呼吸に
合わせて全身を気持ち
よく動かします。
初めての方もOK☆
講師：四反田奨馬先生



←お申込みは QR コードから! お問い合わせは下記までお電話ください。

三国体育館 / TEL.82-4686 申し込み締切 / 9月18日(金)

★夏にぴったり! 三国体育館のおススメ教室2選★

美姿勢 ダイエット

ぽっこり
お腹解消

基礎代謝
向上

猫背
反り腰
改善

スタイル
アップ

姿勢改善のためのエクササイズで
理想のボディを手に入れましょう

日時	毎週火曜日 13:30~14:30
場所	三国体育館 第2トレーニング室
料金	チケット制 (4枚・2000円/10枚・5000円)
講師	にした ゆうこ 氏

お申込み・
お問合せは
お電話で!

三国体育館 ☎82-4686
主催: 公益財団法人坂井市スポーツ協会

にした先生

☆シェイプアップ
☆基礎代謝UP
☆心身の
リフレッシュ

朝活で
1日を
有意義に!

小さなお子様を連れての
参加も OK!!
まずは体験からお気軽に!

朝活エアロ

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をリズミカルに動かします。
教室の最後にはストレッチでゆったりリラックス。
朝の全身運動で、スッキリとした1日を過ごしましょう!!

日時	毎週金曜日 9:30~10:30
場所	三国体育館 第2トレーニング室
対象	一般
料金	1回 500円 (チケット制 2000円・5000円)
持ち物	内履き、飲み物、タオル

講師: 江端悠乃
指導資格/AFAA PC
(エアロビクス、ステップ)

初心者
大歓迎!!

お申込みは 主催: (公財)坂井市スポーツ協会
お電話で! 三国体育館 TEL.82-4686

スポーツくらし