

岐阜県トップアスリート拠点クラブ活動費交付金(クラブ基盤事業)  
主催／公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン

2024.9.13  
STORES予約にて  
申込開始!!

令和6年度

## シニアのための スポーツ・レクリエーション教室

# 「できる」 「変わった」 「楽しい」

スポーツ・レクリエーション(略してスポレク)は、健康寿命の延伸や  
身体機能の維持のために楽しみながら運動できます。

普段、運動やスポーツを行っていない方でも気軽に参加できるよう、  
家でも続けられる椅子を使った体操や、ねんりんピック<sup>※1</sup>の種目にも

含まれるレク種目など、さまざまなスポレクにチャレンジします。

スポレクは、交流の場を大切に、共に笑いながら、脳・身体を使うことで、

認知機能向上にもつながります。新しい仲間の輪と笑いの中で

楽しみながらスポレク活動をはじめませんか?

※1 高齢者が主役のスポーツ・文化の祭典

| 講師                                                                                                                                     | 日程                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 時間          | 対象者                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 日比 千穂<br>(一社)岐阜県レクリエーション協会副会長<br>(特非)大垣市レクリエーション協会理事長<br>レクリエーション・コーディネーター<br>福祉レクリエーション・ワーカー<br>レクリエーション・インストラクター<br>スポーツ・レクリエーション指導者 | 全8回(金曜日)<br>10月11日・25日<br>11月8日・29日<br>12月13日<br>1月10日・24日<br>2月14日                                                                                                                                                                                                                     | 10:30～12:00 | 60歳以上の男女                             |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 定員          | 参加費用                                 |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20名         | 5,160円<br>(参加費4,840円(税込)<br>保険料320円) |
| 活動場所                                                                                                                                   | 申込方法                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                      |
| 朝日大学10周年記念体育館 2F 柔道場                                                                                                                   | ① QRコードを読み取る。<br>② STORES予約にて申込をする。<br>初回参加日を選択してください。参加費は1回ごとの回数券<br>方式ではなく8回分をまとめてお支払いいただきます。1回の<br>申込みで全日程の申込みが完了です。<br>※STORES予約での申込方法が分からない方は事務局へお越しいただくか、<br>事務局へお電話をしていただければ申込手続きをお手伝いします。<br>③ 参加費の決済をする。<br>(注意)・参加費はクレジット決済のみの支払いとなります。(現地決済不可)<br>・原則お申込後の返金は致しません。(キャンセル不可) |             |                                      |
| 持ち物                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                      |
| 動きやすい服装・フェイスタオル・筆記用具・飲み物                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                      |
| 教室について                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                      |
| 教室の日程変更、中止の連絡等はSTORES予約<br>(noreply@coubic.com)によって送信されます。<br>また、ガーデンホームページでも掲載しますので<br>ご確認をお願いします。                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                      |

お申込で不明な点は事務局までご連絡ください。

〈お問合せ先〉公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン TEL・FAX (058) 327-5004 E-mail gmsg@mizuho-garden.com

賛助会員 ぎふ瑞穂スポーツガーデンを応援していただいています。

|                                                              |                                                    |                                                               |                                       |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| オフィシャルパートナー                                                  |                                                    |                                                               |                                       |
| 公益財団法人田口福寿会<br>西濃運輸株式会社<br>岐阜県大垣市田口町1番地<br>セイノーホールディングス株式会社内 | 株式会社 トーカイ<br>岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地                      | 株式会社 宝機材<br>岐阜県瑞穂市別府1723-1                                    | 株式会社 パローホールディングス<br>岐阜県多治見市大針町661番地の1 |
| 株式会社 美濃環境保全社<br>岐阜県本巣市仏生寺391番地の7                             | ホンダロジコム株式会社<br>愛知県春日井市八田町5丁目16番6                   | 中日コプロ株式会社<br>愛知県名古屋市中千種区今池南26番4号                              | アピ株式会社<br>岐阜県岐阜市加納桜田町1丁目1番地           |
| ハセテック工業株式会社<br>岐阜県可児市土田5540-1                                | 岐阜車体工業株式会社<br>岐阜県各務原市鷺沼三ツ池町6-455                   | 応援してくださる協賛企業・団体を<br>募集しております！<br>当法人は税額控除団体です。<br>《詳しくは事務局まで》 |                                       |
| オフィシャルサプライヤー                                                 |                                                    |                                                               |                                       |
| 日本水機工株式会社<br>岐阜県瑞穂市野白新田字永長407番3                              |                                                    |                                                               |                                       |
| プラチナサポーター (五十音順)                                             |                                                    |                                                               |                                       |
| 株式会社 市川工務店<br>岐阜県岐阜市鹿島町6丁目27番地                               | 株式会社 笑顔いちばん<br>岐阜県各務原市小佐野町6丁目62番地                  | 株式会社 ケーアイ工業<br>岐阜県瑞穂市祖父江191番地1                                | 大日本土木株式会社<br>岐阜県岐阜市宇佐南1丁目3番11号        |
| 日本耐酸塩工業株式会社<br>岐阜県大垣市中曾根町610番地                               | 株式会社 ビルネット<br>東京都千代田区外神田2-15-2<br>新神田ビル            | 株式会社 ラフテル<br>岐阜県岐阜市北一色2丁目5番地19号<br>泰ビル2F北東号室                  |                                       |
| ゴールドサポーター (五十音順)                                             |                                                    |                                                               |                                       |
| エム・シー・ヘルスケア株式会社<br>岐阜サブライセンダー<br>岐阜県羽島郡岐南町伏屋2-208            | 株式会社 大垣共立銀行<br>岐阜県大垣市郭町3丁目98番地                     | 岐阜電材株式会社<br>岐阜県岐阜市新興町5番地3                                     |                                       |
| 岐阜トヨタ自動車株式会社<br>岐阜県岐阜市金園町9丁目28                               | ぎふ農業協同組合<br>岐阜県岐阜市司町37番地                           | サンメッセ株式会社<br>岐阜県大垣市久瀬川町7丁目5番地の1                               |                                       |
| 株式会社 ジャパンデンタル<br>中部支店<br>岐阜県瑞穂市穂積1851 朝日大学内                  | 株式会社 十六銀行<br>岐阜県岐阜市神田町8丁目26番地                      | 株式会社 ジー・エッチ・エス<br>岐阜県岐阜市鏡島南3丁目2番61号                           |                                       |
| 税理士法人TACT高井法博会計事務所<br>岐阜県岐阜市打越546番地の2                        | TSUCHIYA株式会社<br>名古屋支社<br>愛知県名古屋市中区丸の内2丁目2番25号      | 株式会社 不二産業<br>岐阜県瑞穂市本田735                                      |                                       |
| 株式会社 松野組<br>岐阜県瑞穂市穂積1330番地                                   | 株式会社 モリタ 名古屋支店<br>愛知県名古屋市中千種区内山3丁目30番9号 nonoha千種3F | 株式会社 ヨシダ 朝日大学内営業所<br>岐阜県瑞穂市穂積1851 朝日大学内                       |                                       |
| シルバーサポーター (五十音順)                                             |                                                    |                                                               | 連携企業                                  |
| 株式会社 高修<br>岐阜県岐阜市西野町6丁目2番地                                   | 有限会社 ナルセスポーツ<br>岐阜県大垣市林町3丁目1357の1                  | 矢島建設興業株式会社<br>岐阜県岐阜市木ノ本町2丁目4番地5                               | 株式会社 ヒマラヤ<br>岐阜県岐阜市江添1丁目1番1号          |

事務局(お問合せ先)

|         |                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事務局開局時間 | 月曜日～金曜日／9:00～17:00 土曜日／9:00～12:00 休業日／日曜日・祝日・年末年始<br>※土曜日は開催教室がある日のみ開局します。開局の日程はホームページでお知らせします。 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン

〒501-0223 岐阜県瑞穂市穂積1851番地の1 朝日大学3号館内 TEL・FAX (058) 327-5004

〈HP〉https://www.mizuho-garden.com 〈E-mail〉gmsg@mizuho-garden.com



検索: ぎふ瑞穂スポーツガーデン

# G I F U MIZUHO SPORTS GARDEN

## ガーデンスポーツ教室 参加者募集

令和6年度後期(10月～2月)プログラム

WEB  
申込

令和6年度会員の方

9月13日(金) AM7:00スタート【先着順】

新規会員 ※後期より会員登録をされる方

9月17日(火) AM7:00スタート

両日ともに事務局受付は10:00より開始します。

※詳しい申込方法、教室の詳細は別紙「申込マニュアル」をご覧ください。



岐阜県トップアスリート拠点クラブ活動費交付金  
(クラブ基盤強化事業)

総合型地域スポーツクラブ  
公益社団法人ぎふ瑞穂スポーツガーデン

主催／公益社団法人ぎふ瑞穂スポーツガーデン

後援／朝日大学

オフィシャルパートナー



硬式野球

後期より開催

土曜日13:30～15:30全8回

高校野球で甲子園を目指す中学生へ。硬式が未経験の軟式経験者はもちろん、硬式経験者も技術向上のためにこの野球教室に参加をし高校野球での活動に備えましょう!!

|      |                         |     |                                                                              |     |               |
|------|-------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|
| 対象者  | 中学校3年生で高校にて硬式野球部に入部予定の者 | 指導者 | 藤田 明宏 朝日大学体育会硬式野球部監督<br>岐阜県上級指導者                                             | 10月 | 26            |
| 定員   | 20名                     |     | 工藤 昌義 朝日大学体育会硬式野球部コーチ<br>藤澤 拓斗 朝日大学体育会硬式野球部コーチ                               | 11月 | 2・9・16・23・30  |
| 参加費  | 12,320円(税抜11,200円)      | 協力  | 朝日大学体育会硬式野球部                                                                 | 12月 | 7・14          |
| 活動場所 | 朝日大学野球場及び屋内練習場          | 持ち物 | ユニフォーム、スパイク(中学のものでよい)、グローブ(軟式のものでよい)<br>硬式用金属バット、ヘルメットはこちらで準備します(個人の道具でも可です) |     | ●は屋内練習場で行います。 |

自転車競技

後期より開催

日曜日9:00～12:00全15回

ロードバイクでハイスピードで安全な走行法及び基本テクニックをマスターし安定した走りを身につけよう。

|      |                    |        |                             |     |            |
|------|--------------------|--------|-----------------------------|-----|------------|
| 対象者  | 小学校6年生～中学校3年生      | 指導者    | 山崎 好弘 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 | 10月 | 20・27      |
| 定員   | 10名                | アシスタント | 高橋 翔太 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 | 11月 | 3・10・17    |
| 参加費  | 14,850円(税抜13,500円) | 協力     | 朝日大学体育会自転車競技部               | 12月 | 1・8・15・22  |
| 活動場所 | 長良川左岸堤防及び朝日大ローラー場  | 持ち物    | タオル・手袋・ヘルメット・自転車(貸与あり)      | 1月  | 5・12・19・26 |
|      |                    |        |                             | 2月  | 2・9        |

バスケットボール

後期より開催

火曜日18:00～20:00全8回

バスケットボールに必要な個人スキル(ドリブル・シュート・パス)を中心に、バスケットボールを楽しみながら個々のレベルアップを目指しましょう。

|      |                          |     |                                                                   |     |          |
|------|--------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------|-----|----------|
| 対象者  | 中学生男女                    | 指導者 | 禿 隆一 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科講師<br>(公財)日本バスケットボール協会公認C級コーチ             | 12月 | 10・17    |
| 定員   | 20名                      | 協力  | 朝日大学体育会バスケットボール部                                                  | 1月  | 14・21・28 |
| 参加費  | 13,200円(税抜12,000円)       | 持ち物 | 室内(バスケットボール)シューズ<br>運動のできる服装・タオル・水筒<br>必要であればサポーターや自分の使用しているボールなど | 2月  | 4・18・25  |
| 活動場所 | 朝日大学サンライズジム<br>(※エアコン完備) |     |                                                                   |     |          |

シニア 卓球

水曜日9:30～11:30全8回

専門家の指導で卓球の楽しさの体感、レベルアップをしましょう!!

|      |                    |     |                                      |     |       |
|------|--------------------|-----|--------------------------------------|-----|-------|
| 対象者  | 18歳以上(初心者～経験者)     | 指導者 | 米塚 暁 朝日大学体育会卓球部コーチ<br>日本リーグ最高殊勲選手賞受賞 | 10月 | 9・16  |
| 定員   | 18名                | 協力  | 朝日大学体育会卓球部                           | 11月 | 20・27 |
| 参加費  | 14,300円(税抜13,000円) | 持ち物 | シューズ・ラケット                            | 12月 | 4・18  |
| 活動場所 | 朝日大学卓球場            |     |                                      | 1月  | 8・15  |

ジュニア 卓球

水曜日18:30～20:30全8回

全国を目指しレベルアップをしよう!!

|      |                            |     |                                                                                     |     |       |
|------|----------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 対象者  | 小学校3年生～中学校3年生<br>(2年以上の経験) | 指導者 | 米塚 雅弘 朝日大学体育会卓球部監督<br>(公財)日本スポーツ協会公認卓球上級指導員<br>米塚 暁 朝日大学体育会卓球部コーチ<br>日本リーグ最高殊勲選手賞受賞 | 10月 | 9・16  |
| 定員   | 18名                        |     |                                                                                     | 11月 | 20・27 |
| 参加費  | 16,500円(税抜15,000円)         | 協力  | 朝日大学体育会卓球部                                                                          | 12月 | 4・18  |
| 活動場所 | 朝日大学卓球場                    | 持ち物 | シューズ・ラケット                                                                           | 1月  | 8・15  |

ホッケー 可児会場コース

火曜日18:30～20:30全8回

各カテゴリーに合わせた指導で技術力向上を目指しましょう。

|      |                    |     |                                                                                                                                               |     |       |
|------|--------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 対象者  | 小学生～高校生            | 指導者 | 藤井 辰憲 朝日大学体育会ホッケー部男子ヘッドコーチ・女子監督/岐阜朝日クラブ監督<br>(公財)日本スポーツ協会コーチ3<br>伊藤 満 元男子ホッケー日本代表/GIFUASAHI+<br>岐阜朝日クラブ (男子ホッケー日本代表サムライジャパン候補より)<br>ぎふ朝日レディース | 10月 | 1・15  |
| 定員   | 30名                |     |                                                                                                                                               | 11月 | 5・19  |
| 参加費  | 15,400円(税抜14,000円) |     |                                                                                                                                               | 12月 | 10・17 |
| 活動場所 | 可児工業高校ホッケー場        | 協力  | 可児ホッケー協会                                                                                                                                      | 1月  | 14・28 |
|      |                    | 持ち物 | 運動のできる服装・ホッケー道具一式・ドリンク                                                                                                                        |     |       |

ホッケー 水曜日コース

水曜日19:00～21:00全8回

個人技術に磨きをかけよう!!

|      |                    |     |                                                                                                                                                                   |     |       |
|------|--------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 対象者  | 中学生～高校生(経験者)       | 指導者 | 藤井 辰憲 朝日大学体育会ホッケー部ヘッドコーチ/岐阜朝日クラブ監督<br>(公財)日本スポーツ協会コーチ3<br>田中 世蓮 男子ホッケー日本代表サムライジャパン/岐阜朝日クラブ所属<br>(公社)ぎふ瑞穂スポーツガーデン<br>岐阜朝日クラブ (男子ホッケー日本代表サムライジャパン候補より)<br>ぎふ朝日レディース | 10月 | 2・16  |
| 定員   | 20名                |     |                                                                                                                                                                   | 11月 | 6・20  |
| 参加費  | 15,400円(税抜14,000円) |     |                                                                                                                                                                   | 12月 | 11・18 |
| 活動場所 | 朝日大学ホッケー場          | 持ち物 | 運動のできる服装・ホッケー道具一式・ドリンク                                                                                                                                            | 1月  | 15・29 |

ホッケー 木曜日コース

木曜日18:30～20:30全8回

みんなで体を動かしホッケーを楽しもう!!

|      |                    |     |                                                                                                                                                                   |     |       |
|------|--------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 対象者  | 小学生～中学生(初心者)       | 指導者 | 藤井 辰憲 朝日大学体育会ホッケー部ヘッドコーチ/岐阜朝日クラブ監督<br>(公財)日本スポーツ協会コーチ3<br>田中 世蓮 男子ホッケー日本代表サムライジャパン/岐阜朝日クラブ所属<br>(公社)ぎふ瑞穂スポーツガーデン<br>岐阜朝日クラブ (男子ホッケー日本代表サムライジャパン候補より)<br>ぎふ朝日レディース | 10月 | 3・17  |
| 定員   | 30名                |     |                                                                                                                                                                   | 11月 | 7・21  |
| 参加費  | 14,300円(税抜13,000円) |     |                                                                                                                                                                   | 12月 | 12・19 |
| 活動場所 | 朝日大学ホッケー場          | 持ち物 | 運動のできる服装・ドリンク                                                                                                                                                     | 1月  | 16・30 |

ラグビーフットボール

土曜日18:00～20:00全11回

ラグビーに必要なスキルを目標に、東海リーグ13連覇の大学生と共にトレーニングをしていきます。  
世界最高峰の人工芝グラウンドで充実した環境で、世界の舞台にチャレンジをしましょう!大学生とのマンツーマンレッスンもあります。

|      |                       |     |                                                                                                                                                                           |     |              |
|------|-----------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| 対象者  | 小学校3年生～高校3年生<br>(男女共) | 指導者 | 佐藤 健輔 スクール担当コーチ<br>吉川 充 朝日大学体育会ラグビーフットボール部監督<br>(公財)日本スポーツ協会公認ラグビーフットボールコーチ<br>(JRFU A級コーチ)<br>土佐 忠憲 朝日大学体育会ラグビーフットボール部コーチ<br>(公財)日本スポーツ協会公認ラグビーフットボールコーチ<br>(JRFU A級コーチ) | 10月 | 5・12・19      |
| 定員   | 男女50名                 |     |                                                                                                                                                                           | 11月 | 2・9・16・23・30 |
| 参加費  | 15,730円(税抜14,300円)    | 協力  | 朝日大学体育会ラグビーフットボール部                                                                                                                                                        | 12月 | 7・14・21      |
| 活動場所 | 朝日大学ラグビー場             | 持ち物 | ヘッドキャップ・マウスピース・室内シューズ(雨天時)                                                                                                                                                |     |              |

ジュニア 硬式テニス

月曜日18:00～20:00全10回

実践的な練習で試合に勝てるようになろう。

|      |                            |        |                                          |     |           |
|------|----------------------------|--------|------------------------------------------|-----|-----------|
| 対象者  | 試合に出場経験のあるジュニア<br>(小・中・高生) | 指導者    | 河合 洋平 岐阜西テニスクラブジュニアヘッドコーチ                | 10月 | 7・21・28   |
| 定員   | 16名                        | アシスタント | 石原 弘也 朝日大学テニス部総監督<br>(公財)日本スポーツ協会テニスコーチ3 | 11月 | 11・18・25  |
| 参加費  | 13,750円(税抜12,500円)         | 協力     | 朝日大学体育会庭球部                               | 12月 | 2・9・16・23 |
| 活動場所 | 朝日大学ハードコート<br>(小雨 人工芝コート)  | 持ち物    | テニス用具・専用シューズ・タオル・ドリンク                    |     |           |

ハンドボール

水曜日18:30～20:00全10回

走る・跳ぶ・投げる。体を動かして楽しもう!!

|      |                          |     |                                                                                                          |     |          |
|------|--------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|
| 対象者  | 小学校1年生～6年生               | 指導者 | 伊東 裕希 朝日大学体育会ハンドボール部監督<br>朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科講師<br>(公財)日本スポーツ協会公認ハンドボールコーチ3<br>(公財)日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員 | 10月 | 16・23・30 |
| 定員   | 20名                      |     |                                                                                                          | 11月 | 20・27    |
| 参加費  | 14,300円(税抜13,000円)       | 協力  | 朝日大学体育会ハンドボール部                                                                                           | 12月 | 11・18    |
| 活動場所 | 朝日大学10周年体育館<br>(※エアコン完備) | 持ち物 | 運動のできる服装・体育館シューズ・<br>タオル・水分                                                                              | 1月  | 15・22・29 |

相 撲

水曜日17:00～19:00全10回

全国大会で活躍する大学生と同じ土俵で国技である相撲の迫力と熱気を感じてみませんか?  
初心者も大歓迎です。

|      |                    |     |                                                                             |     |              |
|------|--------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| 対象者  | 小学生～高校生            | 指導者 | 高橋 重人 朝日大学体育会相撲部監督<br>(公財)日本相撲連盟公認審判員<br>白塚 元久 朝日大学体育会相撲部コーチ<br>大相撲 元十両 徳真勝 | 10月 | 2・9・16・23・30 |
| 定員   | 20名                |     |                                                                             | 11月 | 6・13・20・27   |
| 参加費  | 11,000円(税抜10,000円) | 協力  | 朝日大学体育会相撲部                                                                  | 12月 | 4            |
| 活動場所 | 朝日大学相撲場            | 持ち物 | 汗拭き用タオル・ドリンク                                                                |     |              |

フェンシング

月曜日18:30～20:00全12回

初心者から上級者まで楽しくフェンシングで汗を流そう!

|      |                         |     |                                                                                                                                             |     |           |
|------|-------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| 対象者  | 小学校4年生～中学校3年生<br>(3種目可) | 指導者 | 市ヶ谷 廣輝 朝日大学体育会フェンシング部監督<br>(公財)日本スポーツ協会公認フェンシングコーチ3<br>バルセロナ五輪・アトランタ五輪出場<br>元フルーレ・エペ全日本チャンピオン/元アジアナルチームコーチ<br>2012ロンドン五輪出場/2010、2011世界選手権代表 | 10月 | 7・21・28   |
| 定員   | 20名                     |     | 平田 京美 朝日大学体育会フェンシング部コーチ<br>伊藤 祐樹 はしまモアフェンシングクラブコーチ<br>高橋 裕美                                                                                 | 11月 | 18・25     |
| 参加費  | 19,800円(税抜18,000円)      | 協力  | 朝日大学体育会フェンシング部                                                                                                                              | 12月 | 2・9・16・23 |
| 活動場所 | 朝日大学フェンシング場             | 持ち物 | 体育館シューズ・汗拭きタオル・フェンシング道具(貸出あり)                                                                                                               | 1月  | 6・20・27   |

