

Smile touch Fe's～夢と希望溢れる未来へ～

種目別内容

種目	野球
団体名	北上信用金庫 野球部
1セット体験人数	30人
1セット時間	40分
内容	<p>ボール投げ遊び、スイング練習、ミニ試合など 野球の基礎を学べます！初めてでも小さいお子さんでも 大歓迎です。グローブもバットも準備あり！</p>  

種目	サッカー
団体名	北上市サッカー協会少年委員会
1セット体験人数	20人～30人
1セット時間	45分(15分:15分休憩:15分)
内容	 <p>ボールを使ってキック、パス、ドリフルの練習 ゴールを使ってシュート練習など 未就学児、初心者でも可能な内容です！ 小さいお子さんは飽きてしまう可能性もあるので、前半15分のみ体験も可</p>

種目	陸上
団体名	本間大樹氏
1セット体験人数	15人～20人
1セット時間	休憩含み45分
内容	 <p>体操、ストレッチ→歩き方や姿勢について指導 腕の振り方、早く走るコツなど楽しく学べます！ これで運動会も1等賞間違いなし！</p>

	バスケットボール
団体名	一般社団法人結の会
1セット体験人数	フリー
1セット時間	フリー
内容	 <p>【ゴールを2つ横並びで設置】 ドリブルからレイアップシュートのコツを指導！ 人数制限なく、自由に入れ替わりし両サイドからシュート練習 ができます。他の競技の合間など気軽に体験してみてください！</p>

種目	ハンドボール
団体名	萩江クラブ
1セット体験人数	15人～20人
1セット時間	30分
内容	 <p>投げ方のポイント指導、2人1組でキャッチボール、三角パス 走りながらのパス練習、シュート練習など 小さいお子さんもボールを使って遊んでみよう！</p>

種目	ボクシング
団体名	北上市ボクシング協会
1セット体験人数	15～20人
1セット時間	30分
内容	<p>実際にグローブをはめてみて、ミットの打ち方などを練習できます 安全に楽しく体験ができるので、ぜひこの機会にチャレンジしてみよう！</p> 

種目	空手
団体名	牙城会館
1セット体験人数	15~20人
1セット時間	30分
内容	
 <p>整列、礼から入り稽古が始まるとストレッチを行います それから基本稽古を体験できます！ 指導者がアドレスをしてくれるので安心して練習に参加できます 全身運動で心身共に鍛えることができるのでこの機会に体験してみよう！</p>	

種目	柔道
団体名	北上市柔道協会
1セット体験人数	15~20人
1セット時間	30分
内容	
 <p>実際に柔道着をきてみよう！ ウォーミングアップ・回転運動・アクティビティなどが含まれた稽古をし、 様々な動きを通して体の上手な使い方を習得できます</p>	

種目	ダンス
団体名	CONTROLLER DANCE COMPANY
1セット体験人数	15人~20人
1セット時間	1時間7レッスン
内容	
 <p>ストレッチから基本動作指導 簡単な振付を練習し、音楽に合わせて踊ってみよう！ 小さなお子さんでも覚えられるような内容でレッスンができます</p>	

種目	キッズトレーニング
団体名	パーソナルジム Takizawa
1セット体験人数	15～20人
1セット時間	30分
内容	<p>コアトレーニング、瞬発力トレーニング、柔軟性アップストレッチなど年齢に合わせた必要なトレーニングを行います！</p> <p>「体感を鍛える」「足が速くなる」ことよりも大事なキッズのためのトレーニングが盛りだくさんです！</p>



種目	キッドピクス
団体名	菊地 航 氏
1セット体験人数	15人程度
1セット時間	30分～40分
内容	<p>簡単なダンス、フープ、ボール、運動遊び、マット、鉄棒などが1セットでプログラムに組み込まれています！</p> <p>短い時間でも体を動かす楽しさ、一体感などが味わえる遊びながら学べるプログラムとなっています！</p>



種目	プログラミング
団体名	YumePuro・佐藤 夢斗 氏
1セット体験人数	6人～10人
1セット時間	30分～40分
ないよう	<p>パソコンを使って基礎的なプログラミングを学ぼう！</p> <p>遊び感覚で出来るので気軽に体験してみよう</p>



種目	鬼剣舞
団体名	御免町鬼剣舞
1セット体験人数	フリー
1セット時間	40分
内容	<p>衣装体験や鬼剣舞の簡単な振りを教えてもらえます おかど(笛や太鼓、鐘)の生演奏で実際に踊ってみよう！ 北上市の郷土芸能に触れ、体験ができるいい機会です♪</p> 

種目	一輪車
団体名	北上一輪車クラブ
1セット体験人数	15人程度
1セット時間	30分～40分
内容	<p>実際に一輪車に乗ってみよう！ サポートがしっかり入るので初めての方でもOK！ 年長さんから体験できます</p> 

種目	多言語教室
団体名	ヒッポファミリークラブ北上
1セット体験人数	フリー
1セット時間	フリー
内容	 <p>世界を旅した気分が味わえる！？多言語であそぼう！ パスポートをゲットし、色んな国の言葉に触れたり、文化を学びながら 世界を一周してみよう！</p>