

08 出前講座

年代や人数など、ご要望に合わせて
スポーツ・健康・笑顔をお届けします!

- 時間 1～1.5 h 程度
会場 学校・集落公民館等ご指定場所
内容 レクリエーションやゲーム、脳トレ
スポーツあそび、ウォーキング指導
体幹トレーニング等、年代や参加人数
ご要望に合わせて行います
費用 1団体5,000円～(指導料・保険料・用具貸出料・交通費込)
*ご希望の日時に対応できない場合がありますので
お早目にお問い合わせください

おすすめの出前講座

働く世代が1番運動・スポーツが必要な世代
そんな世代への運動・スポーツのきっかけになります

大人の体力測定

コアトレーニング &カラダケア



10 体育協会

朝日地区では
9競技が活動しています

- 対象 どなたでも
*朝日地区外の方でも加入できます
会場 朝日総合体育館ほか
年会費 活動団体ごとの会費
*詳しい内容は、朝日総合体育館までお問合せください。

競技種目	
野球	空手
ソフトボール	少林寺拳法
バドミントン	スキー
ビーチボール	ゲートボール
グラウンド・ゴルフ	

09 漢字検定

「活字離れ」と言われる今
あなたの「漢字力」は?

- 期日 1月30日(土)
会場 村上市総合文化会館(予定)
受検級 10級～2級
レベル 10級…小学校1年生修了程度(80字)
9級…小学校2年生修了程度(240字)
8級…小学校3年生修了程度(440字)
7級…小学校4年生修了程度(640字)
6級…小学校5年生修了程度(825字)
5級…小学校6年生修了程度(1,006字)
4級…中学校在学程度(1,322字)
3級…中学校卒業程度(1,607字)
準2級…高校在学程度(1,940字)
2級…高校卒業・大学・一般程度(2,136字)
*常用漢字が全て読み書き活用できるレベル
レベル 受検級によって異なります
*詳しい内容は、11月中旬に
ご案内します(予定)



11 スポーツ少年団

朝日地区では7競技8団体が
活動しています

- 対象 小学生以上
会場 朝日総合体育館ほか
年会費 小中学生 3,000円(スポーツ安全保険料800円込)ほか
活動団体ごとの会費
*詳しい内容は、朝日総合体育館までお問合せください。

競技種目	活動日
ミニバスケットボール	月・水・土
サッカー	月・水・金
ミニバレーボール	火・木・土
少林寺拳法	火・木
空手・剣道	金
野球	水・土・日