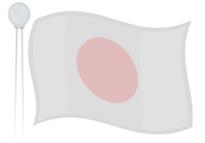




発行；九戸村国際交流協会

〒028-6502 岩手県九戸郡九戸村大字伊保内 10-11-6 (九戸村教育委員会生涯学習班内)

Tel (0195)42-2111 Fax (0195)41-1010



青少年海外派遣事業 派遣団がスコットランドへ出発しました



派遣団のみなさん（事前研修講師とともに）

平成23年度九戸村青少年派遣事業派遣団の一行が先ごろ訪問地スコットランドに向けて出発しました。

今回の派遣団は伊保内高校2名、九戸中学校2名、統導者の計5名。8回の事前研修を修了し、受け入れ校での授業参加やホームステイなど、2週間の現地研修に臨み、ロンドンを見学した後帰国します。

健康に気をつけて有意義な研修になるよう期待したいですね。



● ● ● 九戸村国際交流協会では、会員を募集しています ● ● ●

年会費 個人会員 1千円 (高校生以下免除)
 団体会員 2千円 法人会員 5千円

会員には協会発行の会報誌「K I A」をお届けするほか、村内外のイベントや講座等の開催をご案内させていただきます。



ウェイト トレーニング 初心者/初級者 向け

グラハム フィットネス レッスン Grahame の Fitness Lesson



受講者募集!!



昨年初めて開催して好評を得たフィットネス・レッスンを、今年も開催します。専門の知識を持ったコーチが、最新のスポーツ理論に基づいてトレーニングマシンの正しい使い方や効果的なトレーニング方法をコーチします。

フィットネス・レッスンで、夏に負けない
身体づくりを目指しましょう !!

開催日 & 会場 ほか

- 日時 **6月28日(火) 19:30~21:30 (レディース・デイ)**
7月 1日(金) 19:30~21:30
7日(木) 19:30~21:30
(いずれの開催日も講習内容は同じ。
ただし、6月28日は女性のみ対象)
- 会場 九戸村体育センター トレーニングルーム
- 対象 一般成人 ○ 定員 各開催日とも先着5名
- 費用 一人一回200円
- 主催 九戸村国際交流協会 ○ 後援 九戸村教育委員会

- * 参加者は、運動着、屋内用運動靴、タオル、飲料持参。
- * 心臓や循環器系統、その他身体に不安のある方や持病をお持ちの方は、医師に相談のうえお申し込みください。

コーチ紹介



Grahame Mackenzie

- 九戸村英会話指導助手
- スコットランド ナショナル
スポーツコーチ資格所有

受講希望の方は、下記申込書に記入のうえ国際交流協会事務局（九戸村教育委員会内）にお申し込みください。電話、ファクシミリまたは電子メールでの申し込みもO.Kです。

(申込期限：6月24日)

申し込み・問い合わせ先：九戸村国際交流協会事務局（九戸村教育委員会生涯学習班内）

Tel 42-2111 内線 304 Fax 41-1010 Email ksakanoue@vill.kunohe.iwate.jp

九戸村国際交流協会 FITNESS LESSON 参加申込書

参加者氏名 (年齢)	(才)	(才)	(才)
連絡先電話番号			
参加希望日 (希望日に○ 複数日可)	6/28 7/1 7/7	6/28 7/1 7/7	6/28 7/1 7/7