

令和8年度 東京都立荻窪高等学校 公開講座「ウォーキングで楽しむゴール型の球技」 のご案内

【講座の概要】

年齢を問わず参加できます。運動不足を感じている方、球技の経験がない方にも楽しめる内容です。スポーツの機会が作れない方にも安心して参加いただける講座です。

【対象】

都内在住、在勤、在学の方

【定員】

20名（申込み多数の場合は抽選、また少人数の場合等は中止となることがあります。）

【費用】

受講料 1,500円、実費 165円（保険代）

【会場】

本校の人工芝のテニスコートまたは体育館（雨天時）です。
※会場は外用の運動靴と体育館用の運動靴の用意をお願いします。

【日程】

5月16日（土）16:00～19:00 基本的なボールタッチの練習
5月30日（土）16:00～19:00 ゴールを使ったシュートと体力チェック①
6月13日（土）16:00～19:00 ゲーム形式の練習
6月27日（土）16:00～19:00 ゲーム形式の練習と体力チェック②
7月11日（土）16:00～19:00 ゲーム形式の練習と体力チェック③（振り返り）

【募集期間】

4月22日（水）まで ※往復はがきの場合は当日消印有効

【申し込み方法】

- 往復はがき
1.講座名『ウォーキング球技』、2.郵便番号、住所 3.氏名 4.年齢 5.性別 6.電話番号を記入してください。
- 電子申請
URL <https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/kaihou/kouza.html>

※ 電話、ファックス、メールでの申し込みはできません。

【往復はがき郵送先】

〒167-0051 杉並区荻窪5-7-20
東京都立荻窪高等学校 経営企画室 公開講座担当宛

【決定方法】

責任抽選（結果は申込方法により返信用はがき、メールでお知らせします。）

【お問合せ先】

電話 03-3392-6436 「公開講座」担当