

# 『誰でもできる！卓球教室』

講師：大浦 貴彦（スポーツショップキタザト）※  
藤倉 健太（札幌大学卓球部監督）  
濱口 采花（札幌大学卓球部女子主将）

※講師経歴：<https://www.spokita.jp/staff>

卓球部：<https://www.sapporo-.ac.jp/campuslife/circle/physical/tabletennis.html>

日時：12月7日（土）

9:30 – 10:30 小学生12名まで（経験問わず）

11:00 – 12:10 一般16名まで（未経験者 ※競技歴無し）

場所：札幌大学第2体育館Cコート

参加費：無料 ※めえ～ず非会員の方も受講可能です。

持参品：飲み物、タオル、着替え ※ラケットは不要です。

申込先：[k-fujikura@ofc.sapporo-u.ac.jp](mailto:k-fujikura@ofc.sapporo-u.ac.jp)（札幌大学 藤倉）

内容：①おなまえ ②年齢 ③電話番号 ④卓球教室希望 を明記

お問い合わせ：めえ～ず事務局

【TEL】011-852-9722（月～金 10:00～16:00）

連絡：申し込みは先着順です。定員に達し次第締め切らせていただきます。  
欠席の場合は前日までにご連絡ください。

スポーツ安全保険は未加入ですので同意のうえ申し込み願います。

東京オリンピックを前に、ますます人気が高まっている卓球。  
激しいプレーが注目されますが、小さいお子様からお年寄りまで  
『誰でも』、『いつからでも』楽しむことのできる生涯スポーツです。  
今回の教室で卓球を楽しむための正しいフォーム、技術を習得し、ラリー  
を楽しんで、汗をたくさん流しましょう！！