



“새로운 도약, 힘차게 전진하는 포천체육”



# 포천시체육회

수신 1-31 초등학교장  
(경유)

제목 2017 신나는 주말생활체육학교 학교(박) 프로그램 운영에 따른 홍보요청

1. 귀 교의 무궁한 발전과 건승을 기원합니다.
  2. 2017 신나는 주말생활체육학교 학교(박) 승마, 수영 프로그램 2기를 모집하여 운영하오니 학생들에게 적극 홍보를 부탁드립니다.
- 붙임 1. 홍보(안) 2부. 끝.

## 포천시체육회장



★담당 최숙경  
협조자

운영과장 김태선

사무국장 오대근

시행 포체 - 762

(2017. 8. 14)

접수 ( )

우 11154 경기도 포천시 군내면 호국로 1518 포천종합운동장내 / www.pcsports.or.kr  
전화 (031)538-2797 전송 (031)532-8588 / dino7610@hanmail.net

# 수영



- 일시 : 매주 토요일

	날짜	시간	대상
하반기	2017. 8. 26 ~ 12. 9 (15주간) / (2017. 10. 7 휴강)	오전 10시-12시	포천시 관내 초등학생(4~6학년)

- 장 소 : 마홀수영장 (포천시 신북면 신평로16번길 207)
- 준비물 : 수영복, 수영모, 수경
- 참가비 : 무료
- 모집기간 : 2017. 8. 18(금)09:00 ~ 2017. 8. 23(수)17:00 【6일간】
- 신청방법 : 신나는주말생활체육학교운영(<http://sat.sportal.or.kr>)  
학교 밖 프로그램 선택 => 경기도체육회 포천시 선택  
=>모집기간확인 후 신청하기 클릭등록 (선착순 20명 마감!)
- 문의: 포천시체육회 010-7675-7610 최숙경

## \*수영의 효과\*

스포츠종목 중에서도 비교적 운동으로서의 숙달방법이 단순한 편이이예요. 수영이 전신운동이라는 점에 의해 큰 호흡 운동을 요구하기 때문에 근육이나 심폐의 발달에 좋아요. 물에 들어갔다가 공기중으로 노출되고 또한 태양에 노출되기도 하기 때문에 피부 단련에 효과가 크기도 하죠. 여름철의 레크리에이션으로서 각자의 능력에 따라 즐길 수 있으며 수중 안전에 대한 자신감 뿐만 아니라 다른 사람의 안전에 도움을 줄 수 있어요. 먼 거리의 수영을 통하여 인내심을 기를 수도 있답니다.

신나는 주말생활체육학교 수영을 통해 포천시에서 몸도 튼튼 마음도 튼튼한 주말을 보내보세요~

# 승마



- 일시 : 매주 토요일

	날짜	시간	대상
하반기	2017. 8. 26 ~ 10. 21 (8주간) / (2017. 10. 7 휴강)	오후 13시-15시	포천시 관내 초등학생(4~6학년)

- 장 소 :레이크밸리승마장 (포천시 가산면 우금3길 59)
- 준비물 : 장갑, 긴바지, 운동화
- 참가비 : 무료
- 모집기간 : 2017. 8. 18(금) 09:00 ~ 8. 23(수)17:00 【6일간】
- 신청방법 : 신나는주말생활체육학교운영(<http://sat.sportal.or.kr>)  
학교 밖 프로그램 선택 => 경기도체육회 포천시 선택  
=>모집기간확인 후 신청하기 클릭등록 (선착순 13명 마감!)
- 문의: 포천시체육회 010-7675-7610 최 숙 경

\* 승마의 효과\*

승마란 생명이 있는 말과 사람이 일체가 되어야 하는 특수한 성격을 지닌 운동으로서 신체를 단련하고 기사도 정신을 함양하여 호연지기를 기르는 스포츠이다. 즉, 승마는 신체의 평형성과 유연성을 길러 올바른 신체발달을 돕는 전신운동이며, 대담성과 건전한 사고력을 길러주는 정신운동과 동물 애호정신으로 인한 인간애의 함양을 가져다주는 운동이다.

운동효과로는 집중력, 바른자세교정, 징기능 강화, 폐활량증가, 관절염, 빈혈, 변비 예방 효과 허리의 유연성과 신체의 리듬감을 길러주고 골반이 튼튼해집니다.

신나는 주말생활체육학교 수업을 통해 포천시에서 몸도 튼튼 마음도 튼튼한 주말을 보내보세요~