

秋の

スポーツ・運動教室



子ども体力づくり教室 …… 大事な時期だからこそ、「楽しく」体を動かそう!

■ 体操教室 ※各8回コースです。各コースとも内容は基本的に同じです。
 幼児期から児童低学年期に必要な動きをバランスよく体験し、リズム感やバランス感、定位感などの能力向上を楽しく体を動かしながら目指すコースです。経験豊富な専門のトレーナーが指導します。

教室名	開催日	曜日	時間	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
幼児体操 (年少ひまわりコース)	9/26 10/3・17・24・31	月	16:10~17:00	平成19年4月2日~ 平成20年4月1日生まれ	12名	3,600円(町内) 4,100円(町外) 160円/人	8/8(月) 16:00
幼児体操 (年長つばめコース)	11/7・14・21 ※予備日11/28		17:10~18:00	平成17年4月2日~ 平成18年4月1日生まれ	18名		8/8(月) 17:00
幼児体操 (年中うさぎコース)	9/27 10/4・18・25	火	16:10~17:00	平成18年4月2日~ 平成19年4月1日生まれ	18名		8/9(火) 16:00
幼児体操 (年少チューリップコース)	11/1・8・15・22 ※予備日11/29		17:10~18:00	平成19年4月2日~ 平成20年4月1日生まれ	12名		8/9(火) 17:00
幼児体操 (年中パンダコース)	9/22・29 10/6・13・20・27 11/10 12/1 ※予備日12/8	木	17:00~17:50	平成18年4月2日~ 平成19年4月1日生まれ	18名		8/11(木) 16:00
幼児体操 (年長イーグルコース)	9/30 10/14・21・28 11/11・18・25	金	16:10~17:00	平成17年4月2日~ 平成18年4月1日生まれ	18名		8/12(金) 16:00
キッズ体操 (1・2年生コース)	12/2 ※予備日12/9		17:10~18:00	平成15年4月2日~ 平成17年4月1日生まれ	18名		8/12(金) 17:00

■ 運動教室 さまざまな道具を使って思い切り体を動かし、体力向上を目指します。

教室名	開催日	曜日	時間	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
からだをきたえよう!	9/27 10/4・18・25 11/1・8・15 ※予備日11/22	火	16:30~17:30	平成17年4月2日~ 平成19年4月1日生まれ	15名	3,500円(町内) 4,000円(町外) 140円/人	8/16(火) 17:00

■ 親子運動教室 親子で触れ合いながら、遊び感覚でバランス、柔軟性などを磨きます。

教室名	開催日	曜日	時間	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
親子エンジョイ 運動教室	9/26 10/3・17・24・31	月	9:45~10:45	2~3歳児とその保護者	30組	3,200円(町内) 3,700円(町外) 160円/人	8/8(月) 10:00
ベビー&ママピクス (※1)	11/7・14・21 ※予備日11/28		11:00~12:00	生後約2~9カ月児と その保護者	25組		8/8(月) 11:00
ちびっこ新体操 コアラコース(※2)	9/30 10/14・21・28 11/11・18	金	10:00~11:00	2~3歳児とその保護者	20組		8/12(金) 10:00
ちびっこ新体操 ひよこコース(※2)	12/2・9 ※予備日12/16		11:10~12:10	1~2歳児とその保護者	20組		8/12(金) 11:00

◎この教室は、親1名、子1名(同伴の乳幼児不可)の受講をお願いします。
 ※1は、1カ月健診で母子ともに問題がないことをご確認ください。

※2は、歩行可能なお子さんが対象となります。

健康・体力づくり教室 …… 健康・体力づくり教室で、元気になろう!

教室名	開催日	曜日	時間	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
ウェルネス エクササイズ (7回コース)	9/27 10/4・18・25 11/1・8・15 ※予備日11/22	火	10:00～11:30	18歳以上	30名	3,500円(町内) 4,000円(町外) 140円/人	8/9(火) 9:30
ヨガラティス教室 (8回コース)	9/22・29 10/6・13・20・27 11/10 12/1 ※予備日12/8	木	10:00～11:30	18歳以上	20名	3,200円(町内) 3,700円(町外) 160円/人	8/11(木) 10:00
フラダンス教室 (7回コース)	11/10 12/8・22 1/12・26 2/9・23 ※予備日3/8		10:00～11:00	18歳以上	20名	3,500円(町内) 4,000円(町外) 140円/人	8/11(木) 9:30

介護予防運動教室 …… いつまでも「健康で元気な体づくり」を!

シニア向けの健康体操教室です。専門のトレーナーが健康で元気な体づくりをサポートします。

ウォーキングやポール運動などを通じて、脳や神経系の働きを刺激し、平衡能力や体の使い方をスムーズにするための教室です。

【運動の目安】 月曜日はたくさん運動します。木曜日は中程度の運動量です。金曜日はゆったりと運動します。

教室名	開催日	曜日	時間	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
シニア健康体操 (月曜日コース)	9/26 10/3・17・24・31 11/7・14・21 ※予備日12/5	月	10:00～11:00	50歳以上	各コース 15名	2,400円(町内) 2,900円(町外) 160円/人 ※トレーニング室を 使う場合、別途 200円が必要 (4回程度利用予定)	8/8(月) 9:30 ※すべての コースを 受付します
シニア健康体操 (木曜日コース)	9/29 10/6・13・20・27 11/10 12/1・8 ※予備日12/22	木	13:30～14:30				
シニア健康体操 (金曜日コース)	9/30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 ※予備日12/16	金	10:00～11:00				

受付および申込方法 (下記事項に同意のうえ、お申し込みください)

- 受講資格 町内に在住、在勤、在園の方
- 受付場所 スポーツセンター 1階 事務室
- 受付期間 定員になり次第締め切ります。ただし、定員に達していない場合、9月2日(金)午後5時まで受付します。また、定員に達していない講座に限り、8月29日(月)午前9時から町外希望者の申込受付を先着順で行います。受付期限は、9月2日(金)午後5時です。
- 受付方法
 - ・各講座ともに、受付開始時間の30分前から受付開始時間まで、先着順に整理券(番号付き)を配布し、定員を上回った場合は整理券を持っている方を対象にその場で抽選を行い受講者を決定します。
 - ※整理券は1人1枚の配布となります。
 - ・電話やメール、はがき等による受付はできません。
 - ・所定の申込書に必要事項を記入のうえ、受講料と保険料とともに受付場所で申し込んでください。
 - ※ご記入いただいた個人情報、教室運営以外の目的では使用しません。
- 注意事項
 - ・受付開始日に対象年齢(月齢)に達している方が対象となります。
 - ・対象年齢等、申込書に記載された内容に偽りがあった場合は申し込みを無効とさせていただきます。
 - ・納入された受講料は、原則としてお返ししません。
 - ・締め切り後、募集定員の半数に満たないときは開講しません。その場合に限り、受講料等は全額お返しします。
 - ・受講中に発生した傷害については応急処置をしますが、その後の責任は保険の範囲内とします。
 - ・現在、通院・加療中の方は、必ず医師の許可を得てください。また、妊娠中の方はご遠慮ください。
 - ・天候などやむを得ない理由により、開催日時を変更する場合があります。

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077