

スポーツセンター

講座 1期

●受講資格

町内に在住（在勤）または在学（在園）の方

●受付場所

1階事務室前で各講座で定めた日時から受付開始

※町外の方：定員に達していない講座に限り、4月12日（月）午前9時受付開始

●受付方法

各講座先着順（受付時刻に定員を超える申し込みがあった場合は抽選）

※定員に達しない講座は、4月25日（日）午後5時まで受付（電話・メールによる申し込み不可）

●注意事項

- 各講座とも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。
- 申込内容の変更・取消はできません。
（受講料納付後の返金はしませんので、よくお確かめのうえお申し込みください）
- 受講人数により保険料が変動しますので、追加徴収もしくは還付が発生することがあります。
- 各講座とも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。
- 講座受講中に発生した傷害については、応急処置はしますが、その後の責任は保険（受講申し込み時に加入）の範囲内とします。
- 現在、通院・加療中の方は、受講の前に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。
- 途中からの申し込みはできません。

曜日	講座名	対象者	定員	内 容	開催日時	受講料 保険料	受付日時
----	-----	-----	----	-----	------	------------	------

●親子ふれあい教室

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。

月	元気&シェイプ 親子エンジョイ 運動教室	2〜3歳児とその親	40組	親子で触れ合いながら、楽しく元気に汗を流しましょう。	9:45 〜10:45	2,800 円 320 円	4/5（月） 10:00
月	ハッピーママ教室 ベビー&ママピクス※1	生後約2〜9カ月児 とその保護者	25組	生後2カ月〜ハイハイ、つかまり立ち ベビーとそのママさん達が楽しめる エクササイズを行います。	11:00 〜12:00		4/5（月） 11:00
金	ちびっこ新体操①	2〜3歳児とその 保護者	20組	遊び感覚で、バランス、柔軟性などを 磨きます。	10:00 〜11:30		4/9（金） 10:00
金	ちびっこ新体操②※2	1〜2歳児とその 保護者	20組		11:00 〜12:00		4/9（金） 11:00

●子ども体力づくり教室

月	こども!からだ力 1	平成18年4月2日 〜19年4月1日 生まれの幼児	20名	身に付けておきたい36の基本動作 のうち、テーマを絞って運動を行います。 “体の持っている力”を一つ一つ引き 出していきます。	16:00 〜17:00	3,200 円 160 円	4/5（月） 16:30
月	こども!からだ力 2	平成17年4月2日 〜18年4月1日 生まれの幼児	20名		17:00 〜18:00		4/5（月） 17:00
火	こども!からだ力 3	平成18年4月2日 〜19年4月1日 生まれの幼児	20名		16:00 〜17:00	5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 (全8回)	4/5（月） 16:30
火	こども!からだ力 4	平成16年4月2日 〜17年4月1日 生まれの幼児	20名		17:00 〜18:00		4/6（火） 17:00

曜日	講座名	対象者	定員	内 容	開催日時		受講料 保険料	受付日時
木	からだをきたえよう！	4・5歳児	16名	ボールやフラフープなどを使い、思いっきり体を動かし、体力向上を目指します。	16:30 ～17:30	5/13・27 6/3・10・17・24 7/1(全7回)	3,150 円 140 円	4/8(木) 16:00
木	キッズフィットネス A	平成18年4月2日 ～19年4月1日 生まれの幼児	16名	鉄棒、跳び箱などを利用し、楽しく体を動かします。	16:00 ～17:00	5/27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 (全8回)	3,200 円 160 円	4/8(木) 16:30
木	キッズフィットネス B		16名		17:00 ～18:00			
金	キッズフィットネス C	平成17年4月2日 ～18年4月1日 生まれの幼児	16名		16:00 ～17:00	5/28 6/4・11・18・25 7/2・9・16 (全8回)		4/9(金) 16:30
金	キッズフィットネス D	平成16年4月2日 ～17年4月1日 生まれの幼児	16名		17:00 ～18:00			4/9(金) 17:00

●健康・体力づくり教室

火	ウェルネス エクササイズ	女性	30名	健康維持を目的に軽運動を行います。日程の一部はトレーニング室を利用します。	10:00 ～11:30	5/11・18・25 6/1・8・15・22 (全7回)	3,500 円 140 円	4/6(火) 10:00
木	よくばり健康教室 ストレッチ＆プチヨガ、マット＆ボール エクササイズ	18歳以上の男女	30名	ゆっくりとした有酸素運動で体をほぐし、身体の疲れや筋肉のコリなどを解消し、血液循環を促進させ、免疫機能の向上を図ります。	12:50 ～14:00	5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 (全10回)	3,500 円 200 円	4/8(木) 14:00
木	フラダンス教室	年齢・男女不問	20名	楽しくフラダンスを行いながら体力向上を図ります。	10:00 ～11:00	5/20 6/3・17 7/1・15・29 8/5・19 9/2・30 (全10回)	4,500 円 200 円	4/8(木) 10:00
木	ヨガラティス教室	年齢・男女不問	20名	ヨガとピラティスの動きを行いながら、健康・体力維持を図ります。	10:00 ～11:30	5/13・27 6/3・10・17・24 7/1・8(全8回)	3,200 円 160 円	4/8(木) 11:00

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443) 7077

今月の記念日

4月12日は

「パンの日」

1842年のこの日、日本で初めてパンが製造されたのを記念して、パン食普及協議会が制定しました。毎月12日は「パンの日」とされています。

パン製造を行ったのは、伊豆荏山(いずしん)の代官であり、軍学者でもあった江川太郎左衛門です。太郎左衛門の師にあたる高島秋帆の従者に、長崎のオランダ屋敷に料理方として勤め、製パン技術を覚えた作太郎という人がいました。作太郎を伊豆荏山の太郎左衛門宅に呼び寄せ、パン焼き窯を作り、1842年のこの日、記念すべき「兵糧パン」第1号が焼き上げられたのです。

鎖国が解かれると、横浜や神戸など港町を中心にパン作りが広まりました。明治になり、現存するパン屋で最も古い「木村屋總本店」が開業。日本独特の「あんパン」は人気商品になりました。第2次世界大戦後は食生活の洋風化が進み、パンはお米に次ぐ主食と

してすっかり定着しました。パン食の良い点は豊富な栄養素です。パンには炭水化物(糖質)、たんぱく質、ビタミンB1・ビタミンB2などのビタミン類、カルシウム・鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

食生活の欧米化により、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の増加が問題となっています。パンやごはんなど穀類を中心に、適量の野菜や果物、乳製品、肉、魚などを加えることで、よりバランスのとれた食事をとることができます。

それに応えるかのように、最近では、ハムやソーセージ、クロックやサラダなどが一緒に並ぶようになった惣菜パンが店頭に多く並ぶようになりました。そのほか、日本人にとってなじみの深いあんパンやカレーパン、メロンパンなども根強い人気を誇っています。食生活の多様化により、パン食の魅力は今後、ますます広がっていくでしょう。