

# スポーツセンター講座

2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、8月12日(木)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、8月26日(木)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)  
・受講生の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ので、ご承知おきください。  
・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ので、ご承知おきください。

| 曜日 | 講座名 | 対象者 | 定員 | 内 容 | 開催日時 | 受講料<br>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<br>親子エンジョイ<br>運動教室  | 2〜3歳児とその<br>保護者     | 40組 | 親子で触れ合いながら、楽しく<br>元気に汗を流しましょう。                        | 9:45<br>〜10:45  | 9/13・27<br>10/4・18・25<br>11/1・8・15<br>※予備日11/22<br>(全8回)  | 2,800円<br>320円 | 8/9(月)<br>10:00 |
|   | ハッピーママ教室<br>ベビー&ママビクス<br>※1 | 生後約2〜9カ月児<br>とその保護者 | 25組 | 生後2カ月〜ハイハイ、つかまり<br>立ちベビーとそのママさん達が<br>楽しめるエクササイズを行います。 | 11:00<br>〜12:00 |                                                           |                | 8/9(月)<br>11:00 |
| 金 | ちびっこ新体操①                    | 2〜3歳児とその<br>保護者     | 20組 | 遊び感覚で、バランス、柔軟性など<br>を磨きます。                            | 10:00<br>〜11:00 | 9/10<br>10/1・8・15・22・29<br>11/12・19<br>※予備日11/26<br>(全8回) |                | 8/6(金)<br>10:00 |
|   | ちびっこ新体操②<br>※2              | 1〜2歳児とその<br>保護者     | 20組 |                                                       | 11:00<br>〜12:00 |                                                           |                | 8/6(金)<br>11:00 |

## 《子ども体力づくり教室》

|   |             |                                   |     |                                                                              |                 |                                                           |                |                  |
|---|-------------|-----------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 月 | こども!からだ力 1  | 平成17年4月2日<br>〜平成18年4月1日<br>生まれの幼児 | 20名 | 身に付けておきたい36の基本<br>動作のうち、テーマを絞って運動<br>を行います。<br>“体の持っている力”を一つ一つ<br>引き出していきます。 | 17:00<br>〜18:00 | 9/13・27<br>10/4・18・25<br>11/1・8・15<br>※予備日11/22<br>(全8回)  | 3,200円<br>160円 | 8/9(月)<br>17:00  |
|   | こども!からだ力 2  | 平成18年4月2日<br>〜平成19年4月1日<br>生まれの幼児 | 20名 |                                                                              | 16:00<br>〜17:00 | 9/14・18<br>10/5・19・26<br>11/2・9・16<br>※予備日11/30<br>(全8回)  |                | 8/10(火)<br>16:00 |
| 火 | こども!からだ力 3  | 平成16年4月2日<br>〜平成17年4月1日<br>生まれの幼児 | 20名 |                                                                              | 17:00<br>〜18:00 |                                                           |                | 8/10(火)<br>17:00 |
| 木 | からだをきたえよう!① | 平成16年4月2日<br>〜平成18年4月1日<br>生まれの幼児 | 16名 | ボールやフラフープなどを使い、<br>思い切り体を動かし、体力向上を<br>目指します。                                 | 15:45<br>〜16:45 | 9/30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日12/2<br>(全7回)    | 3,150円<br>140円 | 8/5(木)<br>16:30  |
|   | からだをきたえよう!② | 平成16年4月2日<br>〜平成18年4月1日<br>生まれの幼児 | 16名 |                                                                              | 16:50<br>〜17:50 |                                                           |                | 8/5(木)<br>16:30  |
|   | キッズフィットネスA  | 平成18年4月2日<br>〜平成19年4月1日<br>生まれの幼児 | 16名 |                                                                              | 17:00<br>〜18:00 | 9/9・30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日11/25<br>(全8回) |                | 8/5(木)<br>17:00  |
| 金 | キッズフィットネスB  | 平成17年4月2日<br>〜平成18年4月1日<br>生まれの幼児 | 16名 | 鉄棒、跳び箱などを利用し、楽<br>しく体を動かします。                                                 | 16:00<br>〜17:00 | 9/10<br>10/1・8・15・22・29<br>11/12・19<br>※予備日11/26<br>(全8回) | 3,200円<br>160円 | 8/6(金)<br>16:30  |
|   | キッズフィットネスC  | 平成16年4月2日<br>〜平成17年4月1日<br>生まれの幼児 | 16名 |                                                                              | 17:00<br>〜18:00 |                                                           |                | 8/6(金)<br>17:00  |

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

## 《親子体力づくり教室》

|   |        |                  |     |                                                                                      |                 |                                                          |                                                                             |                 |
|---|--------|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 月 | 親子で運動！ | 年少～年長児と<br>その保護者 | 16組 | 親子で気持ちのいい汗をかきましょう。<br>鉄棒、ボール、縄跳びなど子ども<br>たちへの指導のコツも一緒に学び、<br>楽しく運動の基礎を身に付けてい<br>きます。 | 15:50<br>～16:50 | 9/13・27<br>10/4・18・25<br>11/1・8・15<br>※予備日11/22<br>(全8回) | 親<br>1,600円/人<br>子<br>1,600円(1人目)<br>800円(2人目)<br>400円(3人目以降)<br><br>160円/人 | 8/9(月)<br>16:00 |
|---|--------|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

## 《健康・体力づくり教室》

|   |                                             |          |     |                                                                                        |                 |                                                                               |                |                  |
|---|---------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 月 | かんたんエアロビクス                                  | 年齢・男女不問  | 30名 | 簡単なステップでメタボ・ストレ<br>スを解消します。                                                            | 13:00<br>～14:00 | 9/13・27<br>10/4・18・25<br>11/1・8・15<br>※予備日11/22<br>(全8回)                      | 2,800円<br>160円 | 8/9(月)<br>14:00  |
| 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<br>す。日程の一部はトレーニング<br>室を利用します。                                          | 10:00<br>～11:30 | 9/14・28<br>10/5・19・26<br>11/2・9<br>※予備日11/16<br>(全7回)                         | 3,500円<br>140円 | 8/10(火)<br>10:30 |
| 木 | よくばり健康教室<br>ストレッチ&プチヨガ<br>マット&ボール<br>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<br>をほぐし、身体の疲れや筋肉の<br>コリなどを解消し、血液循環を<br>促進させ、免疫機能の向上を図<br>ります。           | 12:50<br>～14:00 | 9/9・30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18・25<br>12/2<br>※予備日12/9<br>(全10回)          | 3,500円<br>200円 | 8/5(木)<br>13:30  |
|   | リズムウォーキング                                   | 年齢・男女不問  | 20名 | 健康・体力の保持・増進を高め、運<br>動習慣を促すことで、生活の質<br>の向上や自己の充実を目指します。                                 | 13:00<br>～14:00 | 9/30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日12/2<br>(全7回)                        | 3,500円<br>140円 | 8/5(木)<br>14:00  |
|   | いきいき健康・体力<br>づくり教室                          | 年齢・男女不問  | 20名 | 健康・体力の保持・増進を高め、<br>運動習慣の獲得を目指し、生活<br>習慣病などの基礎知識や運動の<br>意識を習得します。                       | 14:10<br>～15:10 | 9/30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日12/2<br>(全7回)                        |                | 8/5(木)<br>14:30  |
|   | コリとり健康体操                                    | 18歳以上の男女 | 15名 | ストレッチやバランス運動など、<br>身体のゆがみを整えるための体<br>操を指導します。年齢にかかわらず、<br>どなたでも参加いただける簡単<br>な運動メニューです。 | 15:00<br>～16:00 | 9/9・30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日11/25<br>(全8回)                     | 2,800円<br>160円 | 8/5(木)<br>15:00  |
|   | 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<br>体力向上を図ります。                                                           | 10:00<br>～11:00 | 10/21<br>11/18<br>12/2・16<br>1/6・20<br>2/3・17<br>3/3・17<br>※予備日3/31<br>(全10回) | 4,500円<br>200円 | 8/5(木)<br>10:00  |
|   | 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ま<br>す。健康・体力維持を図ります。                                                     | 10:00<br>～11:30 | 9/9・30<br>10/7・14・21・28<br>11/11・18<br>※予備日12/2<br>(全8回)                      | 3,200円<br>160円 | 8/5(木)<br>11:00  |
| 金 | 身体のゆがみを整える<br>健康体操                          | 年齢・男女不問  | 20名 | 正しい身体の使い方をストレッチ・<br>ウォーキングを通して覚え<br>ましょう。                                              | 13:00<br>～14:30 | 9/10<br>10/1・8・15・22・29<br>11/12・19<br>※予備日11/26<br>(全8回)                     |                | 8/6(金)<br>14:00  |

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077