

スポーツセンター講座

3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、12月11日(土)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については、12月25日(土)午後5時まで受付(電話・電子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するため、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(講座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 保険料	受付日時
----	-----	-----	----	----	------	------------	------

《子ども体力づくり教室》

火	こども!からだ力 1	平成18年4月2日 ～平成19年4月1日 生まれの幼児 (年少児)	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。 "からだの持っている力"を一つ一つ引き出していきます。	16:00 ～17:00	1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8 ※予備日3/15 (全8回)	3,200円 160円	12/7(火) 16:00
	こども!からだ力 2	平成16年4月2日 ～平成17年4月1日 生まれの幼児 (年長児)	20名		17:00 ～18:00			12/7(火) 17:00
木	からだをきたえよう!	平成16年4月2日 ～平成18年4月1日 生まれの幼児 (年中・年長児)	20名	ボールやフラフープなどを使い、思い切り体を動かし、体力向上を目指します。	16:30 ～17:30	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3 ※予備日3/10 (全7回)	3,150円 140円	12/9(木) 16:30
	キッズフィットネスA	平成18年4月2日 ～平成19年4月1日 生まれの幼児 (年少児)	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	1/13・20・27 2/3・17・24 3/3・10 ※予備日3/17 (全8回)	3,200円 160円	12/9(木) 16:00
	キッズフィットネスB	平成17年4月2日 ～平成18年4月1日 生まれの幼児 (年中児)	16名		17:00 ～18:00			12/9(木) 17:00
キッズフィットネスC	平成16年4月2日 ～平成17年4月1日 生まれの幼児 (年長児)	16名	16:00 ～17:00		12/10(金) 17:00			
金	キッズフィットネスD	平成16年4月2日 ～平成17年4月1日 生まれの幼児 (年長児)	16名	17:00 ～18:00	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11 ※予備日3/18 (全8回)			

《親子体力づくり教室》

月	親子で運動!	年少～年長児とその保護者	16組	親子で気持ちのいい汗をかきましょう。鉄棒、ボール、縄跳びなど子ども達への指導のコツも一緒に学び、楽しく運動の基礎を身に付けていきます。	15:50 ～16:50	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7 ※予備日3/14 (全8回)	親 1,600円/人 子 1,600円(1人目) 800円(2人目) 400円(3人目以降) 160円/人	12/6(月) 16:00
	ボールで親子体操!	平成16年4月2日 ～平成19年4月1日 生まれの幼児 (年少～年長児)	20組	ボールに慣れよう! いろんなボールを使って親子で楽しく運動しよう。	17:00 ～18:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7 ※予備日3/14 (全8回)	3,200円 320円	12/6(月) 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
----	-----	-----	----	----	------	------------	------

《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 保護者	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	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7	2,800円 320円	12/6(月) 10:00	
	ハッピーママ教室 ベビー&ママビクス ※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	※予備日3/14 (全8回)		12/6(月) 11:00	
金	ちびっこ新体操①	2〜3歳児とその 保護者	25組	遊び感覚で、バランス・柔軟性な などを磨きます。	9:30 〜10:30	1/14・21・28	2,800円 320円	12/10(金) 10:00	
	ちびっこ新体操② ※2	1〜2歳児とその 保護者	20組		10:30 〜11:30	2/4・18・25 3/4・11		※予備日3/18 (全8回)	12/10(金) 11:00
	ちびっこ新体操③ ※2		20組		11:40 〜12:40				

《健康・体力づくり教室》

月	エンジョイエアロビクス &竹踏みエクササイズ	年齢・男女不問	20名	懐かしい曲に合わせ楽しめる エアロビクスです。 そして、つぼを刺激する竹踏み エクササイズもお楽しみください。	13:00 〜14:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7 ※予備日3/14 (全8回)	2,800円 160円	12/6(月) 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 す。日程の一部はトレーニング 室を利用します。	10:00 〜11:30	1/18・25 2/1・8・15・22 3/1 ※予備日3/8 (全7回)	3,500円 140円	12/7(火) 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ま ながら、健康・体力維持を図ります。	10:00 〜11:30	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3 ※予備日3/10 (全8回)	3,200円 160円	12/9(木) 10:00
	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	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17 ※予備日3/24 (全10回)	3,500円 200円	12/9(木) 14:00
金	身体のゆがみを整える 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・ウォーキングを通して覚え ましょう。	13:30 〜15:00	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11 ※予備日3/18 (全8回)	3,200円 160円	12/10(金) 14:00

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077

広域イベント情報

名称	開催日時	場所	料金	問い合わせ先	電話番号
クリスマスリースをつくろう	12月5日(日) 午前10時30分〜午後3時 定員:100名	多目的ホール	200円	海南こどもの国	0567(52)1515
クリスマスツリーをつくろう	12月12日(日) 午前10時30分〜午後3時 定員:100名	多目的ホール	200円	海南こどもの国	0567(52)1515
ミニ門松をつくろう	12月19日(日) 午前10時30分〜午後3時 定員:60家族	多目的ホール	500円	海南こどもの国	0567(52)1515
七宝焼体験教室特別企画 「干支(卯)の額絵」	12月14日(火)〜16日(木)・18日(土)・19日(日) のいずれか1日 午前9時30分〜11時30分	体験工房	6,000円 (木額付き)	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588
巨大かるたを作ろう	12月18日(土)午前10時〜正午	交流ホール	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588
キャンドルナイトの集い	12月22日(水)午後3時	交流ホール	300円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588

※開催時間、休館日、事業の詳細な内容は、問い合わせ先でお尋ねください。