

# スポーツセンター講座



- 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14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、4月28日(木)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
----	-----	-----	----	----	------	------------	------

## 《子ども体力づくり教室》

火	キッズ器械運動①	平成18年4月2日 ～平成20年4月1日 生まれ(年少・年中児)	18名	マット、鉄棒、平均台など器具を使った子ども運動教室。 バランスと運動能力向上を目指します。	15:40 ～16:40	5/24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 ※予備日8/2 (全8回)	3,400円 160円	4/12(火) 15:30
	キッズ器械運動②	平成16年4月2日 ～平成18年4月1日 生まれ(年長・小学1年生)	18名		16:50 ～17:50			4/12(火) 17:00
木	からだをきたえよう!	平成17年4月2日 ～平成19年4月1日 生まれ(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	5/26 6/2・9・16 7/7・14・28 ※予備日8/11 (全7回)	3,350円 140円	4/7(木) 17:00

## 《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	5/23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 ※予備日8/1 (全8回)	3,000円 320円	4/11(月) 9:30
	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
金	ちびっこ新体操①	2～3歳児とその 保護者	30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	5/27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 ※予備日7/29 (全8回)	3,000円 320円	4/8(金) 9:30
	ちびっこ新体操② ※2	1～2歳児とその 保護者	各20組		10:30 ～11:30			4/8(金) 10:30
	ちびっこ新体操③ ※2				11:40 ～12:40			

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
----	-----	-----	----	----	------	------------	------

### 《親子体力づくり教室》

月	親子で運動！	年少～年長児と その保護者	各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。	15:40 ～16:40	5/23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 ※予備日8/1 (全8回)	親 1,700円/人 子 1,700円(1人目) 900円(2人目) 160円/人	4/11(月) 15:30
	ボールで親子体操！			ボールに慣れよう！ いろいろなボールを使って親子で楽 しく運動しよう。	16:50 ～17:50	5/23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 ※予備日8/1 (全8回)	親 1,700円/人 子 1,700円(1人目) 900円(2人目) 160円/人	4/11(月) 17:00

### 《健康・体力づくり教室》

月	エンジョイエアロピ 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て楽しめるエ アロピクスです。そして、つばを 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	5/23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 ※予備日8/1 (全8回)	3,000円 160円	4/11(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	5/24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 8/2・9 ※予備日8/30 (全10回)	5,000円 200円	4/12(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	5/26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 ※予備日7/28 (全8回)	3,400円 160円	4/7(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・男女 不問	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	5/26 6/2・9・16・23・30 7/7・14・28 8/4 ※予備日9/1 (全10回)	3,800円 200円	4/7(木) 14:00
	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 体力向上を図ります。	10:00 ～11:00	5/26 6/9・23 7/14・28 8/11 9/8・22・29 10/13 ※予備日10/27 (全10回)	4,800円 200円	4/7(木) 11:00
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	5/27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 ※予備日7/29 (全8回)	3,400円 160円	4/8(金) 14:00

### 《介護予防教室》

※3は、別途トレーニング室利用券(200円)が必要です。

月	にこにこイキイキ 健康塾	60歳以上・男女 不問	20名	いつまでも健康で若々しくいる ための知識と身体の使い方を学 んでいきます。(トレーニング室 で行います)※3	10:00 ～11:30	5/23・30 6/6・13・27 7/4・11 8/1 9/5・12・26 10/3 ※予備日10/17 (全12回)	1,200円 240円	4/11(月) 10:30
---	-----------------	----------------	-----	---	-----------------	---	----------------	------------------

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077