

| 教室名 | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 定員 | 参加費 | 対象 | 内容 |
|----------------------------|------------|----|-------------|-----|----------------|----------------------------|--------------------------|
| 会場：屋内温水プール ※妊娠中の人は参加できません。 | | | | | | | |
| 親子水泳教室 | 5/10- 7/12 | 火 | 10:00-11:00 | 20組 | 親子1組 4,500円 | H25.4.2～H26.4.1 生の子と保護者 | 水遊びをしながら親子のスキン シップを図る |
| ※幼児水泳教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 16:00-17:00 | 30人 | 3,500円 | H22.4.2～H24.7.31 生の子 | 水遊びから初歩 的水中運動まで |
| ※小学生水泳教室 | 5/10- 7/12 | 火 | 16:00-17:00 | 30人 | 3,500円 | クロールで25m泳げ ない小学生 | クロールの習得 |
| ♥アクアウォーキング教室 月曜日コース | 5/ 9- 7/11 | 月 | 9:45-10:55 | 60人 | 4,500円 | 18歳以上の女性 | ウォーキングを中心とした水中運動 |
| ♥アクアウォーキング教室 火曜日コース | 5/10- 7/12 | 火 | 9:45-10:55 | 30人 | | | ひざ痛予防改善のための水中運動 |
| ♥アクアピクス教室 | 5/ 9- 7/11 | 月 | 11:00-12:10 | 60人 | 4,500円 | 18歳以上の女性 | 音楽に合わせて水中運動 |
| ♥健康水泳教室 | 5/ 9- 7/11 | 月 | 13:30-14:40 | 60人 | 4,500円 | 50歳以上の人 | クロール・背浮きなど |

| 教室名 | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 定員 | 参加費 | 対象 | 内容 |
|---------------------|------------|----|-------------|-----|--------|------------|------------------------|
| 原地区 会場：原地区センター | | | | | | | |
| ♣女性体操教室Aコース | 5/10- 7/12 | 火 | 9:30-10:40 | 45人 | 2,000円 | 18歳以上の女性 | エアロピクス・ストレッチなど |
| ♣女性体操教室Bコース | | | 10:50-12:00 | 45人 | | | |
| ふれ愛体操教室水曜日コース | 5/11- 7/13 | 水 | 13:30-15:00 | 80人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| ふれ愛体操教室木曜日コース | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 80人 | | | |
| 大平地区 会場：大平地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室Aコース | 5/18- 7/20 | 水 | 13:00-14:15 | 30人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| ふれ愛体操教室Bコース | | | 14:30-15:45 | 30人 | | | |
| 男性健康づくり教室 | 5/20- 7/22 | 金 | 10:00-11:30 | 20人 | 2,500円 | 50歳以上の男性 | 筋力トレーニング・ストレッチなど |
| 静浦地区 会場：静浦地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室 | 5/13- 7/29 | 金 | 13:30-15:00 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 浮島地区 会場：浮島地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室 | 5/10- 7/12 | 火 | 13:30-15:00 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 50人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 第三地区 会場：第三地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室水曜日コース | 5/18- 7/20 | 水 | 13:30-15:00 | 45人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| ふれ愛体操教室木曜日コース | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 45人 | | | |
| 片浜地区 会場：片浜地区センター | | | | | | | |
| 男性健康づくり教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 10:00-11:30 | 20人 | 2,500円 | 50歳以上の男性 | 食について、筋力トレーニングなど |
| 第五地区 会場：第五地区センター | | | | | | | |
| からだづくり教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 10:00-11:30 | 40人 | 2,500円 | 18歳～50歳代の人 | 筋力強化運動やバランストレーニングなど |
| ふれ愛体操教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 門池地区 会場：門池地区センター | | | | | | | |
| からだづくり教室 | 5/11- 7/13 | 水 | 10:00-11:30 | 40人 | 2,500円 | 18歳～50歳代の人 | 筋力強化運動やバランストレーニングなど |
| ふれ愛体操教室Aコース | 5/13- 7/15 | 金 | 13:00-14:15 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| ふれ愛体操教室Bコース | | | 14:30-15:45 | 40人 | | | |
| 今沢地区 会場：今沢地区センター | | | | | | | |
| からだづくり教室 | 5/13- 7/22 | 金 | 10:00-11:30 | 40人 | 2,000円 | 18歳～50歳代の人 | 筋力強化運動やバランストレーニングなど |
| ふれ愛体操教室水曜日コース | 5/11- 7/13 | 水 | 13:30-15:00 | 40人 | 2,500円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| ふれ愛体操教室木曜日コース | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 40人 | | | |
| 大岡地区 会場：大岡地区センター | | | | | | | |
| ふれ愛体操教室 | 5/12- 7/28 | 木 | 13:30-15:00 | 40人 | 3,000円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 内浦地区 会場：内浦地区センター | | | | | | | |
| からだとのえ運動教室 | 6/ 3- 7/22 | 金 | 10:00-11:30 | 40人 | 2,000円 | 40歳以上の人 | ロコモ予防トレーニングなど |

体力づくり・地域体力づくり教室

対象 体力づくり教室：市内に住む人
地域体力づくり教室：各開催地区、またはその近隣に住む人

申込方法 往復はがきに右記を明記して郵送、または市民体育館にある所定の用紙に必要事項を記入し、官製はがきを添えて直接

- ・はがき1枚につき1教室の申し込みをお願いします。
- ・※の各教室は、対象年齢内であれば兄弟姉妹で参加可能です。その場合は、はがき1枚に列記して下さい。
- ・◆♥♣の教室に参加希望の場合は、各記号1教室の申し込みとして下さい。
- ・地域体力づくり教室の「ふれ愛体操教室」と「からだづくり教室」は、ひとり1地区1コースの申し込みとして下さい。
- ・片浜地区の「男性健康づくり教室」は、別途食材費500円が必要です。
- ・親子体力づくり教室以外の教室は、未就学児を連れての参加はできません。
- ・医師から運動を禁止されている人は参加できません。
- ・参加費は参加料と傷害保険料の合計金額です。
- ・申込多数の場合は抽選です。
- ・抽選結果ならびに参加費の納入については、4月19日(火)頃までにはがきでご案内します。

申込期限 4月14日(休)(郵送の場合は必着)

☎️スポーツ振興課(市民体育館) 〒410-0055 高島本町1-4 ☎️055-922-7200

| | | |
|--|---------------------|---|
| 往信 〒410-0055 沼津市高島本町1-4 市民体育館 行 | 往信の表 | 返信の裏 ※何も記入しないで下さい。 |
| 返信 あなたの住所 あなたの名前 | 返信の表 郵便番号 | 往信の裏 ①会場名 ②教室名(クラス・コース名) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦住所 ⑧電話番号 ※親子で参加する教室は、③～⑥を保護者と子のいずれも記入 |



女性体操教室水曜日コース

| 教室名 | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 定員 | 参加費 | 対象 | 内容 |
|--------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------|--------------------|-----------------------------|
| 会場：市民体育館 | | | | | | | |
| 親子体力づくり教室 | ※父子ふれあいコース | 5/14- 7/16 | 土 | 10:00-11:00 | 30組 | 親子1組 3,000円 | H22.4.2-H25.4.1生の子と父親(保護者可) |
| | ※3歳コース | 5/12- 7/14 | 木 | 10:00-11:00 | 120組 | | H25.4.2～H26.4.1生の子と保護者 |
| | ※4・5・6歳コース | 5/10- 7/12 | 火 | 15:30-16:30 | 80組 | | H22.4.2～H25.4.1生の子と保護者 |
| ※小学生体育教室 | 5/13- 7/22 | 金 | 17:00-18:00 | 40人 | 2,300円 | 小学校1・2年生の運動が苦手な児童 | 走運動・トランポリンなど |
| シニアスポーツ教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 19:00-20:30 | 30人 | 3,500円 | 30歳以上の男性 | ソフトバレーなど室内軽スポーツ |
| 女性体操教室月曜日コース | 5/ 9- 7/11 | 月 | 10:00-11:30 | 50人 | 3,000円 | 18歳以上の女性 | エアロピクス・ストレッチなど |
| 女性体操教室火曜日コース | 5/10- 7/12 | 火 | 10:00-11:30 | 150人 | 3,000円 | | |
| 女性体操教室金曜日コース | 5/13- 7/22 | 金 | 19:00-20:30 | 50人 | 3,500円 | | |
| ◆ボディバランス教室 | 5/11- 7/13 | 水 | 14:30-15:45 | 40人 | 3,000円 | 18歳以上の人 | 筋力強化運動・バランストレーニングなど |
| ◆ロコモ予防教室 木曜日コース | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 40人 | 3,000円 | 運動を止められていない50歳以上の人 | ひざ痛や腰痛予防改善のためのトレーニング |
| ◆ロコモ予防教室 金曜日コース | 5/13- 7/15 | 金 | 13:30-15:00 | 40人 | | | |
| 脚力アップ教室 | 5/11- 7/13 | 水 | 13:00-14:15 | 40人 | 3,000円 | 60歳以上の人 | 歩行運動・バランストレーニングなど |
| 健康体操教室 | 5/10- 7/12 | 火 | 13:30-15:00 | 100人 | 3,000円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 会場：勤労者体育センター | | | | | | | |
| 女性体操教室水曜日コース | 5/11- 7/13 | 水 | 10:00-11:30 | 120人 | 3,000円 | 18歳以上の女性 | エアロピクス・ストレッチなど |
| 女性体操教室木曜日コース | 5/12- 7/14 | 木 | 10:00-11:30 | 120人 | | | |
| 健康体操教室 | 5/12- 7/14 | 木 | 13:30-15:00 | 120人 | 3,000円 | 60歳以上の人 | レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など |
| 会場：戸田B&G海洋センター ※妊娠中の人は参加できません。 | | | | | | | |
| 幼児水泳教室 | 5/ 6- 7/ 8 | 火・金 | 10:00-11:00 | 30人 | 5,250円 | H22.4.2～H24.4.1生の子 | 水遊びから初歩的水中運動まで |
| アクアウォーキング教室 | 6/ 7- 7/ 5 | 火 | 9:00-10:00 | 30人 | 2,250円 | 18歳以上の女性 | ウォーキングを中心とした水中運動 |