

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	1/10- 2/21	火	10:00-11:00	20組	親子1組 3,150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	1/12- 2/23	木	16:00-17:00	30人	2,450円	H22.4.2～H25.4.1 生の子	水遊びから初歩 的水中運動まで
※小学生水泳教室	1/10- 2/21	火	16:00-17:00	30人	2,450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	1/16- 2/27	月	9:45-10:55	60人	3,150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	1/10- 2/21	火		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	1/16- 2/27	月	11:00-12:10	60人	3,150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	1/16- 2/27	月	13:30-14:40	60人	3,150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	1/24- 3/14	火	9:30-10:40	45人	1,750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	1/11- 3/15	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	1/12- 3/16	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	1/11- 3/15	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	1/13- 3/17	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	1/13- 3/17	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	1/17- 3/7	火	13:30-15:00	40人	2,000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
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	1/12- 3/16	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	1/12- 3/16	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	1/11- 3/15	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				1/12- 3/16			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	1/12- 3/16	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	1/12- 3/16	木	10:00-11:30	40人	2,500円	18歳～50歳代の人	筋力強化運動・バランストレーニングなど
ふれ愛体操教室	1/12- 3/16	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	1/11- 3/15	水	10:00-11:30	40人	2,500円	18歳～50歳代の人	筋力強化運動・バランストレーニングなど
ふれ愛体操教室Aコース				13:00-14:15			
ふれ愛体操教室Bコース	1/13- 3/17	金	14:30-15:45	40人			
今沢地区 会場：今沢地区センター							
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/11- 3/15	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				1/12- 3/16			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	1/12- 3/16	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
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	1/13- 3/17	金	10:00-11:30	40人	2,500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、参加費の納入については12月3日(土)頃までにはがきでご案内します。

申込期限 11月28日(月)(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

返信 〒410-0055 沼津市高島本町1-4 市民体育館 行	返信の表 ※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	1/14- 3/18	土	10:00-11:00	30組	H22.4.2～H25.4.1生の子と父親(保護者可)	親子体操、リズム運動、ボールなどの遊具を使って親子で楽しむ ※乳幼児を連れて参加する場合はおんぶ紐をご用意下さい。
	※3歳コース	1/12- 3/16	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	1/10- 3/7	火	15:30-16:30	60組	H22.4.2～H25.4.1生の子と保護者	
※小学生体育教室	1/13- 3/17	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	なわとび・鉄棒運動など
シニアスポーツ教室	1/12- 3/16	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	1/16- 3/13	月	10:00-11:30	50人	2,700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	1/10- 3/7	火	10:00-11:30	150人	2,700円		
女性体操教室金曜日コース	1/13- 3/10	金	19:00-20:30	50人	3,150円		
◆ボディバランス教室	1/11- 3/15	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	1/12- 3/16	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				1/13- 3/17			
脚力アップ教室	1/11- 3/15	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	1/10- 3/14	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	1/11- 3/15	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	1/12- 3/16	木		120人			
健康体操教室	1/12- 3/16	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							
キッズスポーツ教室Aクラス	12/10-3/11	土	9:00-10:00	20人	2,500円	小学校3～6年生 年長～小学校2年生	マット・跳び箱・鉄棒など
キッズスポーツ教室Bクラス			10:00-11:00	20人			