

令和3年度

## 地域体力づくり教室のご案内(案)

身近な施設でたくさんの仲間とふれあいながら、心とからだを健康に！  
誰でもできる楽しい内容です。気軽に参加してください。

### 開催要項

- 主催 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課
- 連携 沼津市市民福祉部 健康づくり課
- 会場 原・大平・静浦・浮島・愛鷹・第三・片浜・第五・門池・今沢・大岡・内浦・第二・第一の各地区センター、戸田B&G海洋センター
- 対象 各開催地区、または開催地区近隣(市内)に在住する人
- 参加費 各期ごとに徴収します。
- 保険 傷害保険に加入していただきます。
- 期間 令和3年5月～令和4年3月（第1期 5月～7月、第2期 9月～12月、第3期 1月～3月）  
開催日は裏面の日程表をご覧ください。
- 申込み 「広報ぬまづ」に掲載後、申込締切日までに往復はがき・所定の申込用紙、または市ホームページにある専用フォームで申込み。電話での申込みはできません。（定員を超えた場合は抽選）  
詳細は、その都度「広報ぬまづ」でお知らせします。
- 服装 運動のできる服装で、室内用シューズ・タオルをご用意ください。
- 問合せ 沼津市民体育館（高島本町1-4）TEL:922-7200

開催地区	教室名		会場	曜日	時間	定員	参加費（参加料+保険料）			対象	内容
							第1期	第2期	第3期		
原	女性体操教室	Aコース	原地区センター	火	9:15～10:25	45人	2,160円	2,430円	1,620円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチなど
		Bコース			10:50～12:00	45人	2,160円	2,430円	1,620円		
	ふれ愛体操教室	水曜日コース		水	13:30～15:00	80人	2,700円	2,700円	2,700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 ロコモ予防運動など
		木曜日コース		木	13:30～15:00	80人	2,700円	2,700円	2,700円		
大平	ふれ愛体操教室	Aコース	大平地区センター	水	13:00～14:10	30人	2,700円	2,700円	2,700円	60歳以上の人	リズム運動 ロコモ予防運動など
		Bコース			14:35～15:45	30人	2,700円	2,700円	2,700円		
	男性健康づくり教室	金		10:00～11:30	30人	2,700円	2,700円	2,700円	18歳以上の男性	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど	
静浦	ふれ愛体操教室		静浦地区センター	金	13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700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 ロコモ予防運動など
浮島	ふれ愛体操教室		浮島地区センター	火	13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,430円	60歳以上の人	
戸田	ふれ愛体操教室		戸田B&G海洋センター	金	13:30～15:00	50人	2,700円	2,700円	2,700円	60歳以上の人	
愛鷹	ふれ愛体操教室		愛鷹地区センター	木	13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700円	60歳以上の人	
第三	ふれ愛体操教室	水曜日コース	第三地区センター	水	13:30～15:00	45人	2,700円	2,700円	2,700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 ロコモ予防運動など
		木曜日コース			13:30～15:00	45人	2,700円	2,700円	2,700円		
片浜	男性健康づくり教室 (フレイル予防講座)		片浜地区センター	木	10:00～11:30	40人	2,700円	2,700円	2,700円	18歳以上の男性	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
第五	からだづくり教室 (健康度測定)		第五地区センター	木	10:00～11:30	40人	2,700円	2,700円	2,700円	18～50歳代の人	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
	ふれ愛体操教室				13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700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、ロコモ予防運動など
	たのしいヨガ教室				19:15～20:30	35人	2,700円	2,700円	2,700円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
門池	からだづくり教室 (健康度測定)		門池地区センター	水	10:00～11:30	40人	2,700円	2,700円	2,700円	18～50歳代の人	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
	ふれ愛体操教室	Aコース			金	13:00～14:10	40人	2,700円	2,700円	2,700円	60歳以上の人
Bコース		14:35～15:45	40人	2,700円		2,700円	2,700円				
今沢	ふれ愛体操教室	水曜日コース	今沢地区センター	水	13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700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 ロコモ予防運動など
		木曜日コース			13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700円		
大岡	ふれ愛体操教室		大岡地区センター	木	13:30～15:00	40人	2,700円	2,700円	2,700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、ロコモ予防運動など
	からだとのえ運動教室		内浦地区センター	金	10:00～11:30	40人	2,700円	2,700円	2,700円	40歳以上の人	身体ほぐし・ケア ロコモ予防運動など
第二	たのしいヨガ教室		第二地区センター	水	19:15～20:30	30人	2,700円	2,700円	2,700円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
	からだバランス教室				金	19:00～20:30	30人	2,700円	2,700円	2,430円	18歳以上の人
第一	からだバランス教室		第一地区センター	土	10:00～11:30	20人	2,700円	2,700円	2,700円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ、筋力トレーニングなど