

令和4年度

## 地域体力づくり教室のご案内

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
- 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・金岡の各地区センター、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
- 期間** 令和4年5月～令和5年3月（第1期 5月～8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。
- 参加費** 2,500円(各期ごとに徴収。実施回数により変更になる場合があります。)
- 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。
- その他** 各自傷害保険等にご加入のうえご参加ください。
- 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	対象	内容	
原	女性体操教室	原地区センター	火	9:30～10:40	45人	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	
				10:50～12:00	45人			
	アップ・UP体操教室		水曜日コース	水	13:30～15:00	80人		55歳以上の人
			木曜日コース	木	13:30～15:00	80人		
大平	アップ・UP体操教室	大平地区センター	水	13:30～15:00	30人	55歳以上の人	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
	男性健康づくり教室		金	10:00～11:30	30人	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	アップ・UP体操教室	静浦地区センター	金	13:30～15:00	40人	55歳以上の人	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
浮島	アップ・UP体操教室	浮島地区センター	火	13:30～15:00	40人	55歳以上の人		
戸田	アップ・UP体操教室	戸田B&G海洋センター	金	13:30～15:00	50人	55歳以上の人		
愛鷹	アップ・UP体操教室	愛鷹地区センター	木	13:30～15:00	40人	55歳以上の人		
第三	アップ・UP体操教室	第三地区センター	水曜日コース	水	13:30～15:00	45人	55歳以上の人	
			木曜日コース	木	13:30～15:00	45人		
片浜	男性健康づくり教室	片浜地区センター	木	10:00～11:30	40人	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	第五地区センター	木	10:00～11:30	40人	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	
	アップ・UP体操教室		木	13:30～15:00	40人	55歳以上の人	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		金	19:15～20:30	35人	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	門池地区センター	水	10:00～11:30	40人	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	
	アップ・UP体操教室		Aコース	金	13:00～14:15	40人	55歳以上の人	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など
			Bコース		14:30～15:45	40人		
今沢	からだづくり教室	今沢地区センター	水	10:00～11:30	20人	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	
	アップ・UP体操教室		水曜日コース	水	13:30～15:00	40人	55歳以上の人	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	40人		
大岡内浦	アップ・UP体操教室	大岡地区センター	木	13:30～15:00	40人	55歳以上の人	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	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	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	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	
第一	からだバランス教室	第一地区センター	土	10:00～11:30	25人	18歳以上の人		
金岡	柔・酸・筋教室	金岡地区センター	水	10:00～11:15	30人	18歳以上の人	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導	