

令和4年度

体力づくり教室のご案内

市民一人ひとりが、生活の中に運動をとりいれて、健康で楽しい生活が送れるように、各教室を開催しています。
誰にでもできる楽しい教室です。気軽に参加してください。
楽しく動いて健康づくり!

開催要項

- 主催 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課
- 会場 沼津市民体育館・沼津勤労者体育センター・沼津市戸田B&G海洋センター
- 対象 市内に在住する方
- 期間 第1期(5月～7月) 第2期(9月～11月)
開催日は裏面「体力づくり教室日程表」をご覧ください。
- 参加費 各期ごとに徴収します。
- 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。
(「広報ぬまづ」のご案内 第1期:4/1号、第2期:8/1号)
- 服装 運動のできる服装で、室内用シューズをご用意ください。
- その他 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) TEL922-7200

会場:沼津市民体育館

教室名	曜日・時間	定員	参加費	対象	内容
親子体力づくり教室	父子ふれあいコース	土 10:00～11:00	30組 3,000円	4・5・6歳の子と保護者 (2016.4.2～2019.4.1生)	親子体操、リズム運動、ボール・フープ・ローラーシートなどの遊具を使って親子で楽しむ
	3歳コース	木 10:00～11:00	120組 3,000円	3歳の子と保護者 (2019.4.2～2020.4.1生)	
	4・5・6歳コース	火 15:30～16:30	60組 3,000円	4・5・6歳の子と保護者 (2016.4.2～2019.4.1生)	鉄棒や跳び箱を使って、運動の基本を親子で学ぶ
小学生体育教室	木 17:15～18:15	40人 2,300円		小学1・2年生の運動が苦手な児童	とび箱・鉄棒・走運動など
男性スポーツ教室	木 19:00～20:30	30人 3,500円		18歳以上の男性	ソフトバレーやバドミントンなど室内軽スポーツ
女性体操教室	月曜日コース	月 10:00～11:30	50人 3,000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
	火曜日コース	火 10:00～11:30	150人 3,000円		
トレーニング教室	火 13:30～15:00	10人 3,500円		18歳以上の女性	測定結果をもとに、トレーニングルームで運動不足を解消
女性フィットネス教室	金 19:00～20:30	40人 3,500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、ストレッチボール、ステップ台運動、ストレッチなど
ボディバランス教室	月曜日コース	月 10:00～11:30	40人 3,000円	18歳以上の人	筋力強化運動やバランストレーニングなど
	水曜日コース	水 14:30～15:45	40人 3,000円		
コンディショニング教室	火 19:00～20:30	25人 3,500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
ロコモ予防教室	木曜日コース	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	腰痛やひざ痛 予防改善のためのストレッチ、筋力トレーニングなど
	金曜日コース	金 13:30～15:00	40人 3,000円		
脚力アップ教室	水 13:00～14:15	40人 3,000円		60歳以上の人	歩行運動やバランストレーニングなど
健康体操教室	火 13:30～15:00	100人 3,000円		60歳以上の人	ストレッチ、筋トレ、リズム運動など

会場:沼津勤労者体育センター

教室名	曜日・時間	定員	参加費	対象	内容
女性体操教室	水曜日コース	水 10:00～11:30	120人 3,000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
	木曜日コース	木 10:00～11:30	120人 3,000円		
健康体操教室	木 13:30～15:00	120人 3,000円		60歳以上の人	ストレッチ、筋トレ、リズム運動など

会場:沼津市戸田B&G海洋センター

教室名	曜日・時間	定員	参加費	対象	内容
土曜水泳教室	Aコース	土 9:00～10:00	30人 3,500円	年長～小学生	水慣れから各種泳法の習得
	Bコース		30人 3,500円		
夏休み短期水泳教室	前期コース	月～金 9:00～10:00	30人 1,750円	年長～小学生	短期間での各種泳法の習得
			30人 1,750円		
	中期コース	月～金 9:00～10:00	30人 1,750円		
			30人 1,750円		
	後期コース	月～金 9:00～10:00	30人 1,750円		
			30人 1,750円		
アクアウォーキング教室	火 10:00～11:00	30人 3,150円		18歳以上の人	ウォーキングを中心とした水中運動