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、通常はがきを添えて直接

- はがき１枚につき１教室の申し込みとして下さい。
- ★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。
- 親子体力づくり教室以外は、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。
- 参加費には保険料が含まれます。
- 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、はがきでご案内します。

申込期限　11 月 28 日(水)(郵送の場合は必着)

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

往信
往信の表
〒410-0055
沼津市高島本町 1-4
市民体育館　行

返信の裏
※何も記入しないで下さい。

返信
返信の表
郵便番号

あなたの住所
あなたの名前

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

体力づくり教室

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/ 8~ 2/26	火	10:00~11:00	20 組	親子１組 3,600 円	H27. 4. 2 ～ H28. 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	1/10~ 2/21	木	16:00~17:00	30 人	2,450 円	H24. 4. 2 ～ H27. 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/ 8~ 2/26	火	16:00~17:00	30 人	2,800 円	クロールで25 m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	1/21~ 2/25	月	9:45~10:55	60 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
❤アクアウォーキング教室 火曜日コース	1/ 8~ 2/26	火	9:30~10:40	35 人	3,600 円		ひざ痛予防改善のための水中運動
❤アクアビクス教室	1/21~ 2/25	月	11:00~12:10	60 人	2,250 円	18 歳以上の女性	音楽に合わせた水中運動
❤健康水泳教室	1/21~ 2/25	月	13:30~14:40	60 人	2,250 円	50 歳以上の人	クロール・背浮きなど

地域体力づくり教室

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							
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/ 9~ 3/13	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	1/10~ 3/14	木		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/ 9~ 3/13	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	1/11~ 3/15	金	10:00~11:30	30 人	2,500 円	18 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	1/11~ 3/15	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/ 8~ 3/19	火	13:30~15:00	40 人	2,250 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	1/10~ 3/14	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	1/10~ 3/14	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	1/ 9~ 3/13	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	1/10~ 3/14	木		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	1/10~ 3/14	木	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳以上の男性	筋力トレーニング・ストレッチなど
第五地区　会場：第五地区センター							
からだづくり教室	1/10~ 3/ 7	木	10:00~11:30	40 人	2,250 円	18 歳～ 50 歳代の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室	1/10~ 3/ 7	木	13:30~15:00	40 人	2,250 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/ 9~ 3/13	水	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳～ 50 歳代の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室Aコース	1/11~ 3/15	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							
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/ 9~ 3/13	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	1/10~ 3/14	木		40 人			
大岡地区　会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	1/10~ 3/14	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
内浦地区　会場：内浦地区センター							
からだととのえ運動教室	1/11~ 3/15	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

体力づくり教室

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	1/12~ 3/16	土	10:00~11:00	30 組	親子１組 3,000 円	H24. 4. 2 ～ H27. 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。
親子体力づくり教室 ★３歳コース	1/10~ 3/14	木	10:00~11:00	120 組		H27. 4. 2 ～ H28. 4. 1 生の子と保護者	
親子体力づくり教室 ★4・5・6歳コース	1/ 8~ 3/12	火	15:30~16:30	60 組		H24. 4. 2 ～ H27. 4. 1 生の子と保護者	
★小学生体育教室	1/10~ 3/14	木	17:15~18:15	40 人	2,300 円	小学校 1･2 年生の運動が苦手な児童	マット・とび箱運動など
男性スポーツ教室	1/10~ 3/14	木	19:00~20:30	30 人	3,500 円	18 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/ 7~ 3/18	月	10:00~11:30	50 人	2,700 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
女性体操教室火曜日コース	1/ 8~ 3/12	火	10:00~11:30	150 人	3,000 円		
トレーニング教室	1/ 8~ 3/12	火	10:00~11:30	10 人	3,500 円	18 歳以上の女性	トレーニングルームで運動不足の解消
女性フィットネス教室	1/11~ 3/15	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・ストレッチポールなど
ボディバランス教室 月曜日コース	1/ 7~ 3/18	月	10:00~11:30	40 人	2,700 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
◆ボディバランス教室 水曜日コース	1/ 9~ 3/13	水	14:30~15:45	40 人	3,000 円		
◆コンディショニング教室	1/ 8~ 3/12	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	1/10~ 3/14	木	13:30~15:00	40 人	3,000 円	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	1/11~ 3/15	金		40 人			
脚力アップ教室	1/ 9~ 3/13	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	1/ 8~ 3/12	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	1/ 9~ 3/13	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
女性体操教室木曜日コース	1/10~ 3/14	木		120 人			
健康体操教室	1/10~ 3/14	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