

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	1/12- 2/16	火	10:00-11:00	15組	親子1組 2,820円	H29.4.2～H30.4.1 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/ 7- 2/25	木	16:30-17:30	25人	2,590円	H26.4.2～H29.4.1 生の子	水遊びから初歩 的水中運動まで
★小学生水泳教室	1/12- 2/16	火	16:30-17:30	25人	2,220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	1/18- 2/22	月	9:30-10:40	50人	2,820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	1/12- 2/16	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	1/18- 2/22	月	11:00-12:10	50人	2,820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	1/18- 2/22	月	13:30-14:40	50人	2,820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/ 5- 3/16 (6回)	火	9:15-10:25	35人	1,620円	18歳以上の女性	ストレッチ・体幹トレーニングなど
♣女性体操教室Bコース			10:50-12:00	35人			
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/ 6- 3/17	水	13:30-14:45	50人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/ 7- 3/18	木		50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/ 6- 3/17	水	13:00-14:10	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:35-15:45	20人			
男性健康づくり教室	1/ 8- 3/19	金	10:00-11:30	20人	2,700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/ 8- 3/19	金	13:30-14:45	30人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
浮島地区 会場：浮島地区センター							
ふれ愛体操教室	1/ 5- 3/23	火	13:30-14:45	25人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	1/ 8- 3/19	金	13:30-14:45	40人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
ふれ愛体操教室	1/ 7- 3/18	木	13:30-14:45	25人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
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/ 6- 3/24	水	13:30-14:45	35人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/ 7- 3/18	木		35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/ 7- 3/18	木	10:00-11:30	30人	2,700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/ 7- 3/18	木	10:00-11:30	30人	2,700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			13:30-14:45	30人			
たのしいヨガ教室	1/ 8- 3/19	金	19:15-20:30	30人	2,700円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
門池地区 会場：門池地区センター							
からだづくり教室	1/ 6- 3/17	水	10:00-11:30	30人	2,700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/ 8- 3/19	金	13:00-14:10	30人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:35-15:45	30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/ 6- 3/17	水	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/ 7- 3/18	木		20人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	1/ 7- 3/18	木	13:30-14:45	25人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ運動など
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/ 8- 3/19	金	10:00-11:30	30人	2,700円	40歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど
第二地区 会場：第二地区センター							
たのしいヨガ教室	1/ 6- 3/17	水	19:15-20:30	25人	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	1/ 8- 3/19	金	19:00-20:30	25人	2,700円	18歳以上の人	ストレッチ・筋力トレーニングなど

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 ①往復はがきに右記を明記して郵送
②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
③市ホームページにある専用フォームから



申し込みはこちら

- ・はがき1枚につき1教室の申し込みとして下さい。
- ・★の各教室に兄弟姉妹で参加する場合は、はがき1枚に列記して下さい。
- ・◆♥♣の教室は、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」「からだづくり教室」「たのしいヨガ教室」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。
- ・抽選結果および参加費の納入については、はがきまたはメールでご案内します。

申込期限 11月29日(日)、21時(必着)

〒410-0055 高島本町1-4 ☎055-922-7205

往信 〒410-0055 沼津市高島本町1-4 市民体育館 行	※何も記入しないで下さい。
返信 郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	



親子体力づくり教室

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/ 9- 3/13	土	10:00-11:00	20組	H26.4.2～H29.4.1 生の子と父親(保護者可)	親子体操・リズム運動 ※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/ 7- 3/18	木	10:00-11:00	80組	親子1組 3,200円 H29.4.2～H30.4.1 生の子と保護者	
	★4・5・6歳コース	1/12- 3/23	火	15:30-16:30	50組	H26.4.2～H29.4.1 生の子と保護者	鉄棒や跳び箱を使って、運動の基本を親子で学ぶ
★小学生体育コース	1/ 7- 3/18	木	17:15-18:15	30人	2,500円	小学校1・2年生の運動が苦手な児童	縄跳び・トランポリンなど
男性スポーツ教室	1/ 7- 3/18	木	19:00-20:30	25人	3,700円	18歳以上の男性	フリーテニスなどの室内軽スポーツ
女性体操教室月曜日コース	1/18- 3/15	月	10:00-11:30	40人	2,880円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる 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	1/12- 3/23	火	10:00-11:30	100人	3,200円		
トレーニング教室	1/12- 3/23	火	13:30-15:00	10人	2,700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/ 8- 3/12	金	19:00-20:30	35人	3,700円	18歳以上の女性	エアロピクス・ステップ台運動など
◆ボディバランス教室 月曜日コース	1/18- 3/15	月	10:00-11:30	30人	2,880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	1/13- 3/17	水	14:35-15:45	30人	3,200円		
◆コンディショニング教室	1/12- 3/23	火	19:00-20:30	20人	3,700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
◆ロコモ予防教室 木曜日コース	1/ 7- 3/18	木	13:30-15:00	30人	3,200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など
◆ロコモ予防教室 金曜日コース	1/ 8- 3/12	金		30人			
脚力アップ教室	1/13- 3/17	水	13:00-14:10	30人	3,200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	1/12- 3/23	火	13:30-14:45	70人	3,200円	60歳以上の人	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	1/13- 3/17	水	10:00-11:30	80人	3,200円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる 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/ 7- 3/18	木		80人			
健康体操教室	1/ 7- 3/18	木	13:30-14:45	80人	3,200円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など