

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 [広報めまづ](#) [検索](#)

- ・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」、「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。

※専用フォームから申し込みをする人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にして下さい。

申込期限 4月12日(月)、21時(必着)

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	①会場名 ②教室名(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 ⑨メールアドレス ※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
市民体育館 〒410-0055 高島本町 1-4 ☎055-922-7205		 申し込みはこちら

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	5/25~ 7/27	火	9:30~10:40	35人	1,890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Bコース			10:50~12:00	35人			
ふれ愛体操教室水曜日コース	5/12~ 7/14	水	13:30~15:00	50人	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	5/13~ 7/15	木	13:30~15:00	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	5/12~ 7/14	水	13:00~14:15	20人	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:30~15:45	20人			
男性健康づくり教室	5/14~ 7/16	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(姿勢・体幹・バランス)・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	5/14~ 7/30	金	13:30~15:00	30人	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・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	5/11~ 7/13	火	13:30~15:00	25人	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・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	5/14~ 7/16	金	13:30~15:00	40人	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・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	5/13~ 7/29	木	13:30~15:00	25人	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・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	5/12~ 7/14	水	13:30~15:00	35人	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	5/13~ 7/15	木	13:30~15:00	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	5/13~ 7/29	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・フレイク予防など
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	5/13~ 7/15	木	10:00~11:30	30人	2,700円	18歳~59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチ・健康度測定など
ふれ愛体操教室	5/13~ 7/15	木	13:30~15:00	30人	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・ロコモ運動など
たのしいヨガ教室	5/14~ 7/16	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	5/12~ 7/14	水	10:00~11:30	30人	2,700円	18歳~59歳の人	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	5/14~ 7/16	金	13:00~14:15	30人	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:30~15:45	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	5/12~ 7/14	水	13:30~15:00	20人	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	5/13~ 7/15	木		20人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	5/13~ 7/15	木	13:30~15:00	25人	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・ロコモ運動など
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだのととのえ運動教室	5/14~ 7/16	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	5/12~ 7/14	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	5/14~ 7/23	金	19:00~20:30	25人	2,700円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
第一地区 会場：第一地区センター							
からだバランス教室	5/ 8~ 7/17	土	10:00~11:30	10人	2,700円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ

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	5/15~ 7/17	土	10:00~11:00	20組	親子1組 3,200円	H27.4.2~H30.4.1 生 の子と父親(保護者可)
	★3歳コース	5/13~ 7/15	木	10:00~11:00	80組		H30.4.2~H31.4.1 生の子と保護者
	★4・5・6歳コース	5/11~ 7/13	火	15:30~16:30	50組		H27.4.2~H30.4.1 生の子と保護者
	★小学生体育教室	5/13~ 7/15	木	17:15~18:15	30人		2,500円
男性スポーツ教室	5/13~ 7/15	木	19:00~20:30	25人	3,700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	5/10~ 7/12	月	10:00~11:30	40人	3,200円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	5/11~ 7/13	火	10:00~11:30	100人			
トレーニング教室	5/11~ 7/13	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	5/14~ 7/30	金	19:00~20:30	35人	3,700円	18歳以上の女性	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	5/10~ 7/12	月	10:00~11:30	30人	3,200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	5/12~ 7/14	水	14:30~15:45	30人			
コンディショニング教室	5/11~ 7/13	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	5/13~ 7/15	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	5/14~ 7/16	金	13:30~15:00	30人			
脚力アップ教室	5/12~ 7/14	水	13:00~14:15	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	5/11~ 7/13	火	13:30~15:00	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	5/12~ 7/14	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 エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	5/13~ 7/15	木	10:00~11:30	80人			
健康体操教室	5/13~ 7/15	木	13:30~15:00	80人	3,200円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など
会場：戸田B&G海洋センター ※妊娠中の人は参加できません。							
アควアウォーキング教室	5/18~ 6/29	火	10:00~11:00	30人	3,290円	18歳以上の人	ウォーキングを中心とした水中運動