

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	9/ 7~12/ 7	火	9:30~10:40	35人	2,430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	9/ 8~11/17	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	9/ 9~11/25	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	9/ 8~11/17	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	9/10~11/19	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（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	9/10~11/19	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	9/ 7~11/16	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	9/10~11/19	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	9/ 9~11/25	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	9/ 8~11/17	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				9/ 9~11/25			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	9/ 9~11/25	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（姿勢・体幹・ バランス）、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	9/ 9~11/25	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	9/ 9~11/25	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	9/10~11/19	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	9/ 8~11/17	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、 健康度測定など
ふれ愛体操教室Aコース	9/10~11/19	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	9/ 8~11/17	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				9/ 9~11/25			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 9~11/25	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							
からだとのえ運動教室	9/10~11/19	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	9/ 8~11/17	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	9/10~11/26	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	9/ 4~11/ 6	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

地域体力づくり教室

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

- ・はがき1枚につき1教室の申し込みです。
- ・★の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。
- ・◆♣♥の教室に参加する場合は、各記号1教室の申し込みです。
- ・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、1人1地区1コースの申し込みです。
- ・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 8月13日(金)、21時(必着)

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

⑩⑪ウィズスポーツ課(市民体育館)
〒410-0055 高島本町1-4
☎055-922-7205



教室一覧はこちら

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(高島本町1-4)								
親子体力づくり教室	★父子ふれあいコース	9/11~11/13	土	10:00~11:00	20組	H27.4.2～H30.4.1 生の子と父親(保護者可)	親子体操、リズム運動、ボール・フープ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。	
	★3歳コース	9/ 9~11/18	木	10:00~11:00	80組	親子1組 3,200円	H30.4.2～H31.4.1 生の子と保護者	
	★4・5・6歳コース	9/ 7~11/ 9	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	9/ 9~11/18	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	マット・跳び箱運動など
	男性スポーツ教室	9/ 9~11/18	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
	女性体操教室水曜日コース	9/ 6~11/15	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	9/ 7~11/ 9	火		100人			
	トレーニング教室	9/ 7~11/ 9	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	9/10~11/12	金	19:00~20:30	35人	3,700円	18歳以上の女性	エアロビクス・ステップ台運動など
	◆ボディバランス教室 月曜日コース	9/ 6~11/15	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	9/ 8~11/17	水	14:30~15:45	30人				
コンディショニング教室	9/ 7~11/ 9	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	9/ 9~11/18	木	13:30~15:00	30人	3,200円	50歳以上の人	ひざ痛・腰痛の予防や改善の ためのトレーニングなど	
♣ロコモ予防教室金曜日コース	9/10~11/12	金		30人				
脚力アップ教室	9/ 8~11/17	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	9/ 7~11/ 9	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(御幸町15-1)								
女性体操教室水曜日コース	9/ 8~11/17	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 エアロビクス・ストレッチなど	
女性体操教室木曜日コース	9/ 9~11/18	木		80人				
健康体操教室	9/ 9~11/18	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	