

## スポーツ教室



教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
合気道教室	5/ 7~ 7/23	日	9:30~11:00	40人	3,600円	中学生以上の人	基礎・基本、護身術、心技体気の練磨
空手道教室	5/ 8~ 8/ 7	月	18:30~20:30	20人	3,000円	小学生以上の初心者	空手道の基本、形
弓道教室(週2回)	5/ 9~ 7/14	火・金	18:30~20:30	20人	5,000円	中学生以上の人	基本動作、的射、作法
女性弓道教室(週2回)	5/ 9~ 7/13	火・木	10:30~11:30	20人	4,000円	18歳以上の女性	基本動作、的射、作法
剣道教室(週2回)	5/ 9~ 7/18	火・金	18:15~19:15	40人	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀けいこ、作法
居合道教室	5/ 9~ 7/11	火	19:30~21:00	40人	5,000円	中学生以上の人	基本動作、座り方、帯刀、納刀、抜刀
テニス教室	5/12~ 7/21	金	18:30~19:30	15人	3,500円	小学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			19:40~21:00	15人		中学生以上の初心者	
柔道教室(週2回)	5/12~ 7/28	火・金	18:30~20:00	20人	5,500円	5歳以上の初心者	基礎体力作り、受け身、乱取り、作法
ソフトテニス教室	5/10~ 7/12	水	18:00~19:00	20人	2,000円	小学校1~6年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			19:00~21:00	20人	2,500円	中学生以上の人	
卓球教室	5/11~ 8/31	木	18:30~20:00	24人	3,600円	小学校3年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			18:30~20:30	40人		高校生以上の人	
バドミントン教室	5/11~ 7/27	木	18:00~19:30	小学生22人 中学生8人	3,200円	小学校1年生~中学生	基本練習、ゲーム
			19:30~21:00	25人	6,400円	高校生以上の初心者	
フェンシング教室	5/13~ 8/26	土	18:00~20:30	40人	3,600円	小学校2年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、ファイティング

## 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	レベル	内容
<b>原地区 会場：原地区センター</b>							
女性体操教室Aコース	5/ 9~ 7/25	火	9:20~10:35	45人	2,500円	中級	エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室Bコース			10:45~12:00	45人	2,500円	初級	
アップ・UP体操教室水曜日コース	5/10~ 7/12	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	5/11~ 7/13	木		80人	2,500円	初級	
<b>大平地区 会場：大平地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	5/10~ 7/12	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
男性健康づくり教室	5/12~ 7/14	金	10:00~11:15	30人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
<b>静浦地区 会場：静浦地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	5/12~ 7/21	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など

## 各種スポーツ教室のご案内です!



### 体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

#### 体力づくり・健康づくり教室

対象 市内に住む人

#### スポーツ教室

対象 市内に住むか通勤・通学する人



#### ◆いずれも

ところ 香陵アリーナ(沼津市総合体育館)

持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴

申込方法 電話または専用フォームで

申込期間 4月5日(水)、10時~15日(土)、21時

※専用フォームから申込をする人は、受講決定通知のメール(numadusogo@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。

※参加の可否及び参加費の納入については、電話またはメールでご案内します。

沼津市総合体育館 ☎055-928-5231 専用フォーム



#### ◆いずれも

※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。

### 地域体力づくり教室

対象 市内に住む 18歳以上の人(高校生を除く)

申込方法 ・往復はがきの返信面左側に申込者の住所、氏名、右側に、会場名、教室名(コース名)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送  
・市ホームページにある専用フォームから

申込期限 4月11日(水)、17時(必着)

※はがき1枚につき1教室の申込です。

※専用フォームから申込をする人は、参加の可否についての案内メール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。

※参加の可否及び参加費納入については、4月14日(金)まで

にはがきまたはメールでご案内します。

※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上、申込してください。専用フォームガイドライン

沼津市スポーツ課 〒410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4893

## 体力づくり・健康づくり教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容					
親子体力づくり教室	5/13~ 7/22	土	10:00~11:00	30組	3,000円	4~6歳子供とその保護者	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ください。					
						3歳クラス		5/11~ 7/27	木	10:00~11:00	30組	親子1組
						4・5・6歳クラス		5/ 9~ 7/11	火	15:30~16:30	30組	4~6歳の子供と保護者
小学生体育教室	5/11~ 7/27	木	17:00~18:00	30人	3,000円	小学校1・2年生の運動が苦手な児童	鉄棒・跳び箱・マット運動・走り方を学ぶ					
軽スポーツ教室	5/11~ 7/27	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の人	ソフトバレーなどの室内軽スポーツ					
女性体操教室月曜日クラス	5/ 8~ 8/ 7	月		50人								
女性体操教室水曜日クラス	5/10~ 7/12	水	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					
女性体操教室木曜日クラス	5/11~ 7/27	木		50人								
トレーニングスタート教室	5/ 9~ 7/11	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室で運動不足の解消					
女性フィットネス教室	5/12~ 7/21	金	19:00~20:30	50人	3,500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クラス	5/ 8~ 8/ 7	月	10:00~11:30	30人	3,000円	18歳以上の人	筋力トレーニング・体幹トレーニング・バランストレーニングなど					
ボディバランス教室水曜日クラス	5/10~ 7/12	水	14:30~15:45	30人								
コンディショニング教室	5/ 9~ 7/11	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クラス	5/11~ 7/13	木	13:30~15:00	40人	3,000円	50歳以上の人	腰痛や膝が痛予防改善のためのストレッチ・筋力トレーニングなど					
ロコモ予防教室金曜日クラス	5/12~ 7/14	金		30人								
脚力アップ教室	5/10~ 7/12	水	13:00~14:15	30人	3,000円	60歳以上の人	歩行運動・バランストレーニング					
健康体操教室	5/ 9~ 7/11	火	13:30~15:00	30人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など					