

申 マークがないものは直接会場へお越しください



スポーツ

プロ野球ファーム・リーグ中地区 ハヤテベンチャーズ静岡 ホームゲーム無料招待！

静岡県唯一のプロ野球チーム「ハヤテベンチャーズ静岡」が、5月1日(金)～3日(祝)に北海道日本ハムファイターズを愛鷹に迎えて熱戦を繰り広げます。このうち2日間の試合に市民の皆さんを無料招待します。

時 5月2日(土)・3日(祝)、13時から

所 県営愛鷹広域公園野球場 (足高)

対 市内に住むか通勤・通学する人

定 各100組200人 (先着順)

申 4月8日(水)、8時30分～22日(水)に専用フォームで

申 問 ウィズスポーツ課

☎055-934-4843



専用フォーム

香陵アリーナの教室 体力づくり・健康づくり教室 スポーツ教室

香陵アリーナでは、4月から開講する体力維持・健康づくりのための教室の参加者を募集しています。他にも基本から学べる空手道、弓道、剣道、卓球、フェンシングなどのスポーツ教室の参加者も募集中です。各地区センターで年間計画を配布しています。

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

問 香陵アリーナ ☎055-928-5231



ホームページ

香陵アリーナの
スケジュールはこちらから



新たな教室を開催！運動を続けるきっかけを見つけてみませんか 千本プラザ「運動教室（前期）」（全8回）

新緑の季節にスタートする運動教室の参加者を募集します。いつまでも健康な身体を保つために、日中のすき間時間に自身の体力に合わせ、新しいことにチャレンジしてみませんか。

教室名	元気アップ	ヨガ	簡単エアロ	カラダのメンテナンス	温活ストレッチ&筋トレ
とき	5 / 6 (休)・20 (水)、 6 / 3 (水)・17 (水)、 7 / 1 (水)・15 (水)、 8 / 5 (水)・19 (水)、 13:30 ~ 14:15	5 / 7 (木)・14 (木)、 6 / 4 (木)・18 (木)、 7 / 2 (木)・16 (木)、 8 / 6 (木)・20 (木)、 10:00 ~ 10:45	5 / 1 (金)・15 (金)、 6 / 5 (金)・19 (金)、 7 / 3 (金)・17 (金)、 8 / 7 (金)・21 (金)、 13:30 ~ 14:15	5 / 8 (金)・22 (金)、 6 / 12 (金)・26 (金)、 7 / 10 (金)・24 (金)、 8 / 14 (金)・28 (金)、 13:30 ~ 14:15	5 / 16 (土)・30 (土)、 6 / 6 (土)・20 (土)、 7 / 4 (土)・18 (土)、 8 / 1 (土)・29 (土)、 10:00 ~ 10:45
ところ	集会室	集会室	軽運動室	多目的ホール	多目的ホール
内容	転倒しない身体づくりのための筋トレ、ストレッチ、フットケアを学ぶ	呼吸法や瞑想法を学び、心身ともにリラックス	リズムに合わせて全身を動かす有酸素運動	頭と身体を使う運動で、いつまでも若々しく動ける身体づくり	身体を内側から温めて、冷えや身体の不調を整える
講師	松浦里美さん (健康運動指導士)	長谷川英子さん (ヨガインストラクター)	瀧口紫乃さん (フィットネスインストラクター)	眞野知美さん (健康運動指導士)	是永幸恵さん (健康運動指導士)
定員	20人	20人	20人	30人	30人

対 18歳以上(高校生を除く)で全回参加できる人

申 4月17日(金)、17時までに専用フォームで

※ 申込多数の場合は抽選です。



専用フォーム

※ 自身で傷害保険に加入の上、参加してください。

申 問 千本プラザ

☎055-962-3313

春がやってきた！身体を動かそう 地域体力づくり教室

会場	教室名	曜日	時間	会場	教室名	曜日	時間		
原地区センター	女性美エクササイズ教室	Aコース	火 9:20 ~ 10:35	第五地区センター	柔・酸・筋教室(ヨガコース)	水	10:00 ~ 11:15		
		Bコース	10:45 ~ 12:00		からだづくり教室	Aコース	木	9:20 ~ 10:30	
	アップ・UP体操教室	水	13:30 ~ 14:45		Bコース	木	10:40 ~ 11:50		
浮島地区センター	アップ・UP体操教室	水曜日コース	水 13:30 ~ 14:45		アップ・UP体操教室	木	13:00 ~ 14:15		
		木曜日コース	木 13:30 ~ 14:45		からだとのえ運動教室	木	14:30 ~ 15:45		
愛鷹地区センター	アップ・UP体操教室	木	13:30 ~ 14:45		リセットヨガ教室	金	18:00 ~ 19:00		
今沢地区センター	からだづくり教室	火	10:00 ~ 11:15		フローヨガ教室	金	19:30 ~ 20:30		
	アップ・UP体操教室	水曜日コース	水 13:30 ~ 14:45		第一地区センター	からだづくり教室	金曜日コース	金	19:00 ~ 20:15
		木曜日コース	木 13:30 ~ 14:45				土曜日Aコース	土	9:10 ~ 10:20
土曜日Bコース	土	10:40 ~ 11:50							
片浜地区センター	柔・酸・筋教室(エアロビコース)	水	10:00 ~ 11:15	第二地区センター	リラックスヨガ教室	水	18:00 ~ 19:00		
	男性健康づくり教室	木	10:00 ~ 11:15		チェアヨガ教室	水	19:30 ~ 20:30		
金岡地区センター	柔・酸・筋教室(筋トレコース)	水	10:00 ~ 11:15	筋整&シェイプアップ教室	金	19:00 ~ 20:15			
	脚力改善教室	水	13:30 ~ 14:45		第三地区センター	アップ・UP体操教室	水曜日コース	水	13:30 ~ 14:45
	メンテナン スヨガ教室	Aコース	木	18:30 ~ 19:30			木曜日コース	木	13:30 ~ 14:45
		Bコース	木	19:45 ~ 20:45	大平地区センター	アップ・UP体操教室	水	13:30 ~ 14:45	
門池地区センター	アップ・UP体操教室	金	13:30 ~ 14:45	男性健康づくり教室	金	10:00 ~ 11:15			
	からだづくり教室	水	10:00 ~ 11:15	静浦地区センター	アップ・UP体操教室	金	13:30 ~ 14:45		
	フローピラティス教室	木	19:30 ~ 20:30	内浦地区センター	からだとのえ運動教室	金	10:00 ~ 11:15		
大岡地区センター	アップ・UP体操教室	Aコース	金 13:00 ~ 14:15	戸田地区センター	アップ・UP体操教室	金	13:30 ~ 14:45		
		Bコース	金 14:30 ~ 15:45	B&G海洋センター	アクアウォーキング教室	火	10:00 ~ 11:00		
大岡地区センター	アップ・UP体操教室	木	13:30 ~ 14:45						
		からだづくり教室	木	19:00 ~ 20:15					

時 5月～8月

対 市内に住む18歳以上の人

料 2,500円(10回)

(アクアウォーキング教室は4,500円(10回))

申 ①4月10日(金)までに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・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・年齢・住所・電話番号を明記して郵送(必着)

②4月10日(金)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

※ 申込多数の場合は抽選です。

※ はがき1枚につき1教室の申込です。

※ 「女性美エクササイズ教室」「アップ・UP体操教室」「ヨガ教室」は、1人1地区1コースの申込です。

※ 参加の可否及び参加料の納入方法は、4月15日(水)以降にはがきまたは市ホームページでご案内します。

※ 今沢地区センターへは、車で来場できません。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

申 問 ウィズスポーツ課

〒410-8601 沼津市役所

☎055-934-4893



ホームページ