

# 1 1 健康・スポーツ

## 健康・体力づくり スポーツなど

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月(曜日) (回数) 時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
182	あたまの元気まる(軽度認知障がいチェックテスト)	約15分の簡単チェックで正常老化(もの忘れ)と軽度認知障がいを高い精度で判別します。結果をもとに保健師が脳の活性化を促す方法をアドバイスします。	40歳以上	月曜日・木曜日 午前 他に10名以上の団体に 出前講座も実施(要相談)	保健福祉センター	電話または窓口にて 申し込み 毎月15日号 広報に掲載	健康課 TEL55-6800
183	ミニママ教室(母子健康手帳の交付)	母子健康手帳の使い方と妊娠に伴う制度等について学びます。	産科で妊娠届出書の交付を受けた妊婦	年間24回(平日) 午前9時30分～11時	保健福祉センター	申込不要 直接、窓口へ 毎月1日号広報に掲載	健康課 TEL55-6800
184	パパママ教室	妊娠・出産・育児などについて学びます。	妊婦と夫	年間12回 (土日開催もあり)	保健福祉センター	電話または窓口にて 申し込み	健康課 TEL55-6800
185	元気まる測定(健康度評価)	運動・栄養・歯などの生活習慣と、体力測定により健康づくりのコツを学びます。	18歳以上	月2回	保健福祉センター	電話または窓口にて 申し込み 毎月15日号 広報に掲載	健康課 TEL55-6800
186	ヘルスアップ教室 リセットビューティー骨盤体操(2部制)	ゆがんだ骨盤を元に戻し、美しい姿勢・体型を手に入れましょう!	一般	4～6月 月曜日 18回(午前)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
187	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	4～8月 木曜日 18回(午後)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
188	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室(2部制)	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	4～8月 水曜日 20回(午前)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
189	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	4～8月 月曜日 20回(午後)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
190	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	4～8月 日曜日 19回(午前)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
191	初めてのヨガ・ストレッチ教室(2部制)	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	4～8月 木曜日 21回(午前)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
192	ヨガ・ボディースカルプチャー教室	ヨガに腕立て伏せやスクワットを取り入れたメニューで体力をつけましょう	一般	4～8月 火曜日 21回(午後)	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ 窓口にて申し込み	スカイワードあさひ TEL52-1850

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
193	初めてのヨガ教室(瞑想)	瞑想を中心としたヨガ教室で、リラックスすることに主眼をしております。	一般	4~8月 月曜日 5回(午後)	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
194	初めてのヨガ教室(男性向け)	男性向けのヨガ教室で、体のかたい方やストレス発散に参加しましょう!	一般	4~8月 土曜日 18回(午後)	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
195	楽しいマジック教室	子ども会やシニアクラブなどで披露できるマジックを丁寧に教えします。	一般	4~8月 金曜日 5回(午前)	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
196	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	4~8月 水・日曜日 41回(午前)	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
197	初めてのリラックスヨガ・瞑想~限定バージョン~(旭城):2部制	旭城の茶室を利用し、少人数(5人限定)で教室を開催 丁寧な指導	一般	4~8月 金曜日 18回(午前)	旭城	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ TEL52-1850
198	アンチエイジングエクササイズ	脂肪燃焼効果が高い有酸素運動と体幹トレーニングを取り入れながら、太りにくい健康な体型を作ります。	一般	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 9:30~10:30(月曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
199	楽しいハワイアンフラ	誰もが気軽に参加できる温かい伝統的なハワイアン・フラです。	一般	平成30年4月 ~平成31年3月の各月 13:15~14:15 (月曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
200	魅惑のベリーダンス	中近東やエジプト等湾岸諸国で盛んな民族舞踊です。コア(ウエスト周り)を強化します。	一般	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 20:30~21:30(月曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
201	はじめてのチアヒップホップ A	ダンスを通して柔軟性やリズム感を養い、グループレッスンにより社会性を育みます。	年中~ 小1	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 16:15~17:05(月曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
202	はじめてのチアヒップホップ B	ダンスを通して柔軟性やリズム感を養い、グループレッスンにより社会性を育みます。	年中~ 小1	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 16:15~17:05(火曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
203	Enjoy! キッズダンス A	人気アーティストの曲に合わせて、楽しくダンスを踊り、基本ステップやリズム感を養います。	小2~ 小6	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 17:15~18:05(月曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852
204	Enjoy! キッズダンス B	人気アーティストの曲に合わせて、楽しくダンスを踊り、基本ステップやリズム感を養います。	小2~ 小6	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 第3期:10月~12月 第4期:1月~3月 17:15~18:05(火曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓 口にて申込み	新池交流館・ふらっと TEL52-8852

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
205	ジュニアHIPHOP A	HIPHOPの曲に合わせて、楽しくダンスを踊ります。リズムの取り方・強弱のつかみ方を学びます。	小学生～中学生	第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 17:40～18:30(水曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
206	ジュニアHIPHOP B	HIPHOPの曲に合わせて、楽しくダンスを踊ります。リズムの取り方・強弱のつかみ方を学びます。	小学生～中学生	第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 17:40～18:30(木曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
207	ちびっこ運動	跳び箱や鉄棒などの遊具を用いて、幼少期に必要な運動と自主性や協調性を学びます。	年中～小2	第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 16:30～17:20(水曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
208	健康太極拳 A	ゆったりとした呼吸と、しなやかな動きで心身共にリラックスできる太極拳です。初心者を対象とした教室です。	一般(初心者向け)	平成30年4月～平成31年3月の各月 13:00～15:00 (第1～4水曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
209	健康太極拳 B	ゆったりとした呼吸と、しなやかな動きで心身共にリラックスできる太極拳です。経験者を対象とした教室です。	一般(経験者向け)	平成30年4月～平成31年3月の各月 13:00～15:00 (第1～4金曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
210	お手軽フィットネスYOGA	無理のないポーズを中心に、体を柔軟にして、心身を健やかにします。	一般	平成30年4月～平成31年3月の各月 10:00～11:15 (第1～4火曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
211	夜の美☆YOGA	シェイプアップ効果の高いポーズを多く取り入れ、体全体を美しく引き締めます。	女性	平成30年4月～平成30年3月の各月 19:30～21:00 (第1～4水曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
212	シェイプアップYOGA A	シェイプアップ効果の高いポーズを多く取り入れ、理想のプロポーションを作ります。	女性	平成30年4月～平成31年3月の各月 10:00～11:30 (第1～4木曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
213	午後のリラックスYOGA	無理のないポーズを中心に、ヨガの基本ポーズ、呼吸法を学びます。	一般	平成30年4月～平成31年3月の各月 13:30～14:45 (第1～4水曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852
214	卓球 A	初心者を対象にした教室になり、技術やルールを習得し、試合が出来るようになります。	一般	第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 13:15～14:15(火曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと TEL52-8852

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
215	卓球 B	初心者を対象にした教室になり、技術やルールを習得し、試合が出来るようになります。	一般	第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 14:30～15:30(火曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと Tel.52-8852
216	運脳教室	運動と脳トレを組み合わせた、子どものための新しいエクササイズになります。	年長～小6	平成30年4月 ～平成31年3月 13:30～15:00 (日曜)	新池交流館・ ふらっと	新池交流館窓口にて申込み	新池交流館・ ふらっと Tel.52-8852
217	健康体操(前期)	身体だけでなく頭も使い、全身のバランス運動を楽しく行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 火曜日 (18回) 午前	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
218	心とからだにやさしいリズム体操(前期)	音楽に合わせて心身共にやさしくなるリズム体操です。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 火曜日 (18回) 午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
219	火曜はじめてヨガ(前期)	気軽にヨガを始めたいかたにオススメ。簡単な呼吸法とポーズから始めます。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 火曜日 (18回) 午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
220	木曜はじめてヨガ(前期)	気軽にヨガを始めたいかたにオススメ。簡単な呼吸法とポーズから始めます。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 木曜日 (18回) 午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
221	いきいきウォーキング&筋トレ(前期)	これから運動を始めたいかたに最適。エクササイズボールを使い全身の運動をします。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 月曜日 (18回) 昼間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
222	健康太極拳(前期)	ゆっくりとした呼吸法でのびのびとリラックスして無理のない動きをします。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 月曜日 (18回) 午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
223	フィットネスウォーキング(前期)	これから運動を始めたいかたに最適。エクササイズボールを使い、正しい姿勢で自然なウォーキングができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 月曜日 (18回) 午後	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
224	火曜卓球(前期)	基本的な技術を身に付け、ルールなどを正しく習得し、ゲームができるようになります。	中学生以上	4～7月 火曜日 (14回) 夜間	総合体育館 卓球室	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
225	南国フラダンス(前期)	初心者からでも始められるフラダンス(アウアナ)です。アウアナとはウクレレに合わせて優雅に波をイメージした踊りです。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 木曜日 (18回) 午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
226	疲労回復ヨガA(前期)	一日の疲れがとれる、疲労回復に効くポーズを取り入れます。心身共にリフレッシュできます。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 金曜日 (18回) 夜間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
227	疲労回復ヨガB (前期)	一日の疲れがとれる、疲労回復に効くポーズを取り入れます。心身共にリフレッシュできます。	18歳以上 (高校生を除く)	4~9月 金曜日 〈18回〉夜間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
228	爽快エクササイズ(前期)	音楽に合わせて、楽しくエアロビックダンスの基本動作を行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4~9月 金曜日 〈18回〉午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
229	リンパエクササイズ(前期)	自分自身で行えるリンパコンディショニングを習得します。	18歳以上 (高校生を除く)	4~9月 金曜日 〈18回〉午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
230	長生きのための筋力アップ教室(前期)	全身の筋力の衰えを補い、いつまでも行動できる身体づくりを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4~9月 金曜日 〈18回〉夜間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
231	土曜卓球(前期)	基本的な技術を身に付け、ルールなどを正しく習得し、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 土曜日 〈14回〉午前	総合体育館 卓球室	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
232	土曜硬式テニス(前期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~6月 土曜日 〈8回〉午前	晴丘テニス コート	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
233	ジュニアショートテニス(前期)	スポンジボールを使い、パドミントンコートを使用したテニス。幼児でも振ることが出来ます。	年長児~ 小学4年生	4~9月 水曜日 〈16回〉夜間	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
234	金曜硬式テニスA(前期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 金曜日 〈14回〉午前	旭ヶ丘 テニスコート	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
235	金曜硬式テニスB(前期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 金曜日 〈14回〉昼間	旭ヶ丘 テニスコート	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
236	バウンドテニス(前期)	基本的な打ち方を習得し、ルールなどを正しく知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~6月 水曜日 〈10回〉昼間	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
237	ソフトテニス(前期)	基本的な技術を身に付け、ソフトテニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学5年生以上	4~8月 日曜・祝日 〈10回〉午前	城山テニス コート	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
238	ノルディックウォーキングと歩行筋トレ(前期)	ノルディックボールの扱い方と正しい姿勢を保つための筋トレを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 月曜日 〈7回〉午後	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
239	バランスボールで体幹運動(前期)	バランスボールを使用して体幹づくりを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 木曜日 〈14回〉午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
240	ジュニア卓球(第1期)	基本的な技術を身に付け、卓球の楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学1~ 6年生	4~7月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 卓球室	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
241	ジュニア硬式テニス(第1期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学1~ 6年生	4~6月 木曜日 〈8回〉夜間	城山テニス コート	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
242	ベビーマッサージ(第1期)	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を築きます。表現や手足を使った赤ちゃんの自己表現を促します。	2カ月~ ハイハイ期の 子と 保護者	4~7月 木曜日 〈12回〉午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
243	親子であそぼ! あんよクラス(第1期)	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を築きます。親子で楽しく遊びましょう。	ヨチヨチ期 ～ 1歳児と保護者	4～7月 木曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
244	親子ヨガ(第1期)	親子のスキンシップを図りながら行うヨガです。シェイプアップをしつつ、ストレス解消の場になります。	0・1歳児と保護者	4～7月 金曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
245	火曜親子リズムック(第1期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と保護者	4～7月 火曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
246	金曜親子リズムック(第1期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と保護者	4～7月 金曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
247	キンダー総合体育(第1期)	未就学児の身体能力向上を目指し、マット運動、跳び箱、鉄棒等を行います。	年少～年長児	4～7月 金曜日 〈12回〉午後	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
248	キッズ総合体育(第1期)	運動の基本動作の習熟を目指します。跳び箱、鉄棒、マット運動等を行います。	小学1～3年生	4～7月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
249	なわとび教室(第1期)	先生とお友達と一緒に楽しくなわとびをしよう!	年中児～小学6年生	4～7月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
250	ジュニアサッカー	ボールと一体になって走れるようにし、ルールを覚えて楽しくゲームができるようにします。	小学3～6年生	4～2月 土曜・祝日 〈20回〉午後	南グラウンド 旭ヶ丘運動広場 晴丘運動広場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
251	ミニバスケットボール	基本的な技術を身に付け、ルールを覚えて、楽しくゲームができるようにします。	小学4～6年生	4～2月 土曜日 〈18回〉午前	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
252	ジュニア陸上	正しい走り方、高跳び、幅跳び、ハードル等、陸上競技全般を行います。	小学4～6年生	4～10月 土曜日 〈12回〉夜間	南グラウンド	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
253	ランニング	基本的な技術を身に付け、楽しくランニングができるようにします。	高校生以上	4～10月 土曜日 〈12回〉夜間	南グラウンド	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
254	弓道	初歩的な技能やルール、マナーを学び、基本の姿勢、動作を身に付けます。	中学生	5～7月 土曜日 〈10回〉午前	城山弓道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
255	健康体操(後期)	身体だけでなく頭も使い、全身のバランス運動を楽しく行います。	18歳以上 (高校生を除く)	10～2月 火曜日 〈18回〉午前	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
256	心とからだにやさしいリズム体操(後期)	音楽に合わせて心身共にやさしくなるリズム体操です。	18歳以上 (高校生を除く)	10～2月 火曜日 〈18回〉午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
257	火曜はじめてヨガ(後期)	気軽にヨガを始めたいかたにオススメ。簡単な呼吸法とポーズから始めます。	18歳以上 (高校生を除く)	10～2月 火曜日 〈18回〉午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
258	木曜はじめてヨガ(後期)	気軽にヨガを始めたいかたにオススメ。簡単な呼吸法とポーズから始めます。	18歳以上 (高校生を除く)	10～2月 木曜日 〈18回〉午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) <回数> 時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
259	いきいきウォーキング &筋トレ(後期)	これから運動を始めたいかたに最適。エクササイズボールを使い全身の運動をします。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 月曜日 <18回> 昼間	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
260	健康太極拳(後期)	ゆっくりとした呼吸法でのびのびとリラックスして無理のない動きをします。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 月曜日 <18回> 午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
261	フィットネスウォーキング(後期)	これから運動を始めたいかたに最適。エクササイズボールを使い、正しい姿勢で自然なウォーキングができればよいします。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 月曜日 <18回> 午後	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
262	火曜卓球(後期)	基本的な技術を身に付け、ルールなどを正しく習得し、ゲームができるようになります。	中学生以上	10~1月 火曜日 <14回> 夜間	総合体育館 卓球室	未定	総合体育館 Tel.54-2733
263	南国フラダンス(後期)	初心者からでも始められるフラダンス(アウアナ)です。アウアナとはウクレレに合わせて優雅に波をイメージした踊りです。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 木曜日 <18回> 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
264	疲労回復ヨガA(後期)	一日の疲れがとれる、疲労回復に効くポーズを取り入れます。心身共にリフレッシュできます。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 <18回> 夜間	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
265	疲労回復ヨガB(後期)	一日の疲れがとれる、疲労回復に効くポーズを取り入れます。心身共にリフレッシュできます。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 <18回> 夜間	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
266	爽快エクササイズ(後期)	音楽に合わせて、楽しくエアロビックダンスの基本動作を行います。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 <18回> 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
267	リンパエクササイズ(後期)	自分自身で行えるリンパコンディショニングを習得します。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 <18回> 午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
268	長生きのための筋力アップ教室(後期)	全身の筋力の衰えを補い、いつまでも行動できる身体づくりを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 <18回> 夜間	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
269	土曜卓球(後期)	基本的な技術を身に付け、ルールなどを正しく習得し、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	10~1月 土曜日 <14回> 午前	総合体育館 卓球室	未定	総合体育館 Tel.54-2733
270	土曜硬式テニス(後期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	10~12月 土曜日 <8回> 午前	晴丘テニス コート	未定	総合体育館 Tel.54-2733
271	ジュニアショートテニス(後期)	スポンジボールを使い、バドミントンコートを使用したテニス。幼児でも振ることが出来ます。	年長児~ 小学4年生	10~2月 水曜日 <16回> 夜間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月(曜日) (回数)時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
272	金曜硬式テニスA(後期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 (14回) 午前	旭ヶ丘 テニスコート	未定	総合体育館 TEL54-2733
273	金曜硬式テニスB(後期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	10~2月 金曜日 (14回) 昼間	旭ヶ丘 テニスコート	未定	総合体育館 TEL54-2733
274	ハウンドテニス(後期)	基本的な打ち方を習得し、ルールなどを正しく知り、ゲームができるようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	10~12月 水曜日 (10回) 昼間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 TEL54-2733
275	ソフトテニス(後期)	基本的な技術を身に付け、ソフトテニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学5年生以上	10~1月 日曜・祝日 (10回) 午前	城山テニスコート	未定	総合体育館 TEL54-2733
276	ノルディックウォーキングと歩筋筋トレ(後期)	ノルディックウォーキングの正しい姿勢を保つための筋トシを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	10~1月 月曜日 (7回) 午後	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 TEL54-2733
277	バランスボールで体幹運動(後期)	バランスボールを使用して体幹づくりを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	10~1月 木曜日 (14回) 午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733
278	ジュニア卓球(第2期)	基本的な技術を身に付け、卓球の楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学1~6年生	9~12月 金曜日 (12回) 夜間	総合体育館 卓球室	未定	総合体育館 TEL54-2733
279	ジュニア硬式テニス(第2期)	基本的な技術を身に付け、テニスの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学1~6年生	7~9月 木曜日 (8回) 夜間	城山テニスコート	未定	総合体育館 TEL54-2733
280	ベビーマッサージ(第2期)	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を築きます。表現や手足を使った赤ちゃんの自己表現を促します。	2カ月~ハイハイ期の子と保護者	9~12月 木曜日 (12回) 午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733
281	親子であそぼ! あんよクラス(第2期)	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を築きます。親子で楽しく遊びましょう。	ヨチヨチ期~1歳児と保護者	9~12月 木曜日 (12回) 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733
282	親子ヨガ(第2期)	親子のスキンシップを図りながら行うヨガです。シェイプアップをしつつ、ストレス解消の場になります。	0・1歳児と保護者	9~12月 金曜日 (12回) 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733
283	火曜親子リズムミック(第2期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と保護者	9~12月 火曜日 (12回) 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733
284	金曜親子リズムミック(第2期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と保護者	9~12月 金曜日 (12回) 午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 TEL54-2733



## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
285	キンダー総合体育(第2期)	未就学児の身体能力向上を目指し、マット運動、跳び箱、鉄棒等を行います。	年少～ 年長児	9～12月 金曜日 〈12回〉午後	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
286	キッズ総合体育(第2期)	運動の基本動作の習熟を目指します。跳び箱、鉄棒、マット運動等を行います。	小学1～ 3年生	9～12月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
287	なわとび教室(第2期)	先生とお友達と一緒に楽しくなわとびをしよう!	年中児～ 小学6年生	9～12月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
288	ジュニア卓球(第3期)	基本的な技術を身に付け、卓球の楽しさを知り、ゲームができるようにします。	小学1～ 6年生	12～3月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 卓球室	未定	総合体育館 Tel.54-2733
289	親子であそぼ! あんよクラス(第3期)	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を築きます。親子で楽しく遊みましょう。	ヨチヨチ期～ 1歳児と保護者	12～3月 木曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
290	親子ヨガ(第3期)	親子のスキンシップを図りながら行うヨガです。シェイプアップをしつつ、ストレス解消の場になります。	0・1歳児と 保護者	12～3月 木曜日 〈12回〉午後	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
291	火曜親子リズムック(第3期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と 保護者	12～3月 火曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
292	金曜親子リズムック(第3期)	リズムカルな音楽に身体を合わせ、親子の信頼関係をさらに強めます。	2・3歳児と 保護者	12～3月 金曜日 〈12回〉午前	総合体育館 武道場	未定	総合体育館 Tel.54-2733
293	キンダー総合体育(第3期)	未就学児の身体能力向上を目指し、マット運動、跳び箱、鉄棒等を行います。	年少～ 年長児	12～3月 金曜日 〈12回〉午後	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
294	キッズ総合体育(第3期)	運動の基本動作の習熟を目指します。跳び箱、鉄棒、マット運動等を行います。	小学1～ 3年生	12～3月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
295	なわとび教室(第3期)	先生とお友達と一緒に楽しくなわとびをしよう!	年中児～ 小学6年生	12～2月 金曜日 〈12回〉夜間	総合体育館 アリーナ	未定	総合体育館 Tel.54-2733
296	スポーツクラブあさひポーリング	練習30分間投げ放題のあと、2ゲームの記録会をします。お楽しみイベントもあります。	一般	4月～3月 第2・4日 日曜日午前 第1・3日 水曜日午後 (変更有)	東名ボール	スポーツクラブ あさひ へ直接	文化スポーツ課 体育係 Tel.76-8183
297	スポーツクラブあさひゴルフ	初級者・中級者レッスン教室を開催します。	一般	月曜日・金曜日 初級・中級の前期・中期・後期 各10回	ウッドフレンズ森林公園 ゴルフ場	スポーツクラブ あさひ へ直接	文化スポーツ課 体育係 Tel.76-8183
298	スポーツクラブあさひショートテニス	短いラケット、やわらかいボール!幅広い年齢層で楽しめます。	3歳児以上	4月～3月 第3日 日曜日 〈10回〉午後	西中学校	スポーツクラブ あさひ へ直接	文化スポーツ課 体育係 Tel.76-8183

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
299	スポーツクラブあさびー ジュニアショートテニス	短いラケット、やわらかいボール！ とっても安心です。	3歳児～ 小学6年 生	4月～3月 第3 日曜日 〈10回〉午前	西中学校	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
300	スポーツクラブあさびー ジュニアサッカー	パス！シュート！基礎基本を学んで、ゲームを楽しみましょう。	小学1年 生～ 6年生	4月～3月 月2回 土曜日等 〈20回〉午前	旭ヶ丘運動広 場 南グランド 晴丘運動広場	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
301	スポーツクラブあさびー ジュニアバレーボール	パス！アタック！基礎基本を学んで、ゲームを楽しみましょう。	小学4年 生～ 6年生	4月～2月 月2回 土曜日 〈22回〉午前	白鳳小学校	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
302	スポーツクラブあさびー ジュニアソフトテニス	基礎体力の向上とラリー等を通して楽しく練習します。	小学4年 生～ 6年生	4月～3月 第2・4 土曜日 〈24回〉午前	旭中学校	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
303	スポーツクラブあさびー ジュニア陸上	走る！投げる！跳ぶ！スポーツの基本動作を楽しく楽しく身につけましょう！	小学1年 生～ 6年生	4月～3月 第1・3・5土曜日 (変更有) 〈26回〉午前	平子町仮設広 場	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
304	スポーツクラブあさびー バドミントン	初心者歓迎！家族や友達と一緒に楽しみましょ う。	小学生以 上	4月～3月 第1・3・5火曜日 〈27回〉夜間	西中学校	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
305	スポーツクラブあさびー ビーチボール	未経験者の方も大歓迎！ みんなで楽しみましょ う。	小学5年 生 以上	4月～2月 第1・3 木曜日 〈22回〉夜間	白鳳小学校	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
306	スポーツクラブあさびー 筋トレ&ダイエットフィ ットネス	筋力アップにダイエット！大学の監督・学生が 楽しく教えます。	小学5年 生 以上	4月～3月 第1・3 土曜日等 〈24回〉午前	名古屋産業大 学	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
307	スポーツクラブあさびー やさしいエアロビクス	シェイプアップ！音楽に 合わせて体を動かしまし ょう。	一般	4月～3月 第1・3 金曜日 〈24回〉午前	渋川福祉 センター	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
308	スポーツクラブあさびー ハタヨガ	日々変化していく心と体 を大事にケアしていくた めのお手伝い。	一般	4月～3月 第1・3 金曜日 〈24回〉午前	渋川福祉 センター	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
309	スポーツクラブあさびー ウィークエンドヨガ& ストレッチ	ポーズはストレッチを取り 入れ呼吸で体の緊張を ほぐす。腹筋、背筋のコ アトレも視野に進めま す。	一般	4月～3月 第2・4 金曜日 〈23回〉夜間	中央公民館	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
310	スポーツクラブあさびー アフタヌーンストレッチ	午後のひとときをストレ ッチでリフレッシュ！体 を楽しく整えましょう。	一般	4月～3月 第2・4 水曜日 〈22回〉午後	中央公民館	スポーツクラブ あさびーへ直接	文化スポーツ課 体育係 TEL76-8183
311	中医気功	集中力と免疫力を高め、 身体のバランスも整いリ フレッシュ できます。	一般	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (水曜日開講予定)	東部市民セン ター 3Fコミュニ ティーホール	東部市民センタ ー窓口にて申込 み	東部市民センター TEL54-5667

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
312	キッズ チャレンジ体操	マット運動、跳び箱、鉄棒に チャレンジします。 回を追って、レベルアップを 目指します。	年少 ～年長	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (月曜日開講予定)	東部市民セン ター 3Fコミュニ ティーホール	東部市民セ ンター窓口 にて申込み	東部市民セン ター Tel.54-5667
313	ひまわりクラス ～運動能力開発～	フラフープ、ボールなどを使い、 全身を思いっきり動かしましょ う。 おともだちと運動する中で、集団 行動を 身につけます。	保護者と 2～ 3歳児 (一人で 走りまわ れる子)	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (火曜日開講予定)	東部市民セン ター 2Fふ れあいホール	東部市民セ ンター窓口 にて申込み	東部市民セン ター Tel.54-5667
314	つくしクラス ～ベビーマッサージ～	オイルマッサージとふれ合い遊び の中で 親子のスキンシップを図ります。 赤ちゃんとのふれ合いはママの心 と体も 癒します。	保護者と 0～ 1歳児	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (木曜日開講予定)	東部市民セン ター 1F特 別会議室	東部市民セ ンター窓口 にて申込み	東部市民セン ター Tel.54-5667
315	たんぽぽクラス ～リズム遊び～	音楽や遊具を使い、楽しく身体を 動かします。 遊びの中でリズム感を養い、 感性を豊かにします。	保護者と 1歳児 (一人で 歩きまわ れる子)	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (木曜日開講予定)	東部市民セン ター 3Fコミュニ ティーホール	東部市民セ ンター窓口 にて申込み	東部市民セン ター Tel.54-5667
316	美Body♪～骨盤体 操～	歪んだ骨盤を整えながら、元気に 楽しく理想のプロポーションを創 っていきます。	一般	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (水曜日開講予定)	勤労福祉会館 2Fくすのき ホール	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
317	ひまわりクラス(月) ～運動能力開発～	フラフープ・ボールなどを使い、 全身を思いっきり動かします。 おともだちと運動する中で、集団 行動を身につけます。	2～3歳 児と保護 者(一人で 走りまわ れる子)	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (月曜日開講予定)	勤労福祉会館 2Fくすのき ホール	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
318	つくしクラス ～ベビーマッサージ～	オイルマッサージとふれ合い遊び の中で親子のスキンシップを図り ます。 赤ちゃんとのふれ合い遊びはママ の心と体も癒します。	0～ 1歳児と 保護者	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (木曜日開講予定)	勤労福祉会館 2F 和室	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
319	たんぽぽクラス ～リズム遊び～	音楽や遊具を使い、楽しく身体を 動かします。 遊びの中でリズム感を養い、感性 を豊かにします。	1歳児と 保護者(一 人で走り まわれる 子)	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (木曜日開講予定)	勤労福祉会館 2F くすの きホール	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
320	ひまわりクラス ～運動能力開発～	フラフープ・ボールなどを使い、 全身を思いっきり動かしましょ う。 おともだちと運動する中で、集団 行動を身につけます。	2～3歳 児と保護 者(一人で 走りまわ れる子)	1期：4～6月 2期：7～9月 3期：10～12月 4期：1～3月 (木曜日開講予定)	勤労福祉会館 2F くすの きホール	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
321	体育コース キッズ	鉄棒・跳び箱・マット・ボールな どを使い、運動することの楽しさ を身につけていきます。	年少 ～年長	通年 (火曜日開講予定)	勤労福祉会館 3F運動室	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997
322	体育コース ジュニア	鉄棒・跳び箱・マット運動などを より正確に行います。 運動の楽しさや喜びをより一層深 めることができます。	小学1 ～6年生	通年 (火曜日開講予定)	勤労福祉会館 3F運動室	勤労福祉会 館窓口にて 申込み	勤労福祉会館 Tel.51-1997

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) 〈回数〉時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
323	新体操コース キッズ	音に合わせて身体表現をするスポーツです。リボンやボール・フープを使って踊ります。	年少 ～年長	通年 (水曜日開講予定)	勤労福祉会館 2F<すのき ホール	勤労福祉会館 窓口にて申込み	勤労福祉会館 TEL51-1997
324	新体操コース ジュニア	音に合わせて身体表現をするスポーツです。リボンやボール・フープを使って踊ります。	小学1 ～6年生	通年 (水曜日開講予定)	勤労福祉会館 2F<すのき ホール 3F運動室	勤労福祉会館 窓口にて申込み	勤労福祉会館 TEL51-1997
325	らくらく筋トレ教室	活動的に生活できるよう、おもりを使った筋力トレーニングを行います。	40歳 以上	①5～8月(予定) ②未定 <1コース全12 回>	①吉岡ふれあ い会館(予定) ②未定	電話または窓 口にて申込み	健康課 TEL55-6800
326	むくみ・冷え対策アロマ セラピー講座	むくみが気になる方や、冬だけでなく夏にも冷える方、様々な原因を知り、アロマセラピーで多角的にアプローチ！お肌もつやつや、毎日を元気に！	一般	6月 (木) <4回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
327	ヨガ～身体と心の声に耳 を傾けましょう～	深呼吸しながら簡単なポーズをゆっくり行います。笑いヨガやアドラー心理学も取り入れ身体と心を素直に使う訓練をしましょう。	一般	6月～7月 (火) <8回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
328	いきいきシニアのための バランスボール	バランスボールエクササイズは音楽に合わせて楽しく弾む有酸素運動です。膝や腰に負担をかけず、正しい姿勢も身につきます。	60歳以 上の方	6月～7月 (木) <8回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
329	はじめての優しいバリー ダンス	バリーダンスの動きは骨盤や股関節、肩甲骨を動かします。インナーマッスルも鍛えられダイエットにも効果あり！まずはチャレンジ！！	女性	6月～7月 (水) <8回> 夜間	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
330	ハワイの風を感じながら フラを楽しく踊りましょ う♪	「花は咲く」「ハメハメハ」など楽しく優雅に踊りましょう。	一般	6月～9月 (水) <8回> 午後	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
331	わくわくエアロピクスで からだコンディショニン グ	個々のペースで無理なく身体を動かします。リズムに合わせて機能できるようなエクササイズで程よい汗をかきませんか？	一般	6月～7月 (火) <8回> 夜間	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL54-5300
332	だし活のすすめ	健康的な食生活を支えるための、だしのとり方・和食の基本等について学びます。	子育て中 の父母(妊 娠中の方 を含む)	6/15(金)・9/13 (木) 午前9時30分～ 11時30分	保健福祉 センター	電話または窓 口にて申込み	健康課 TEL55-6800
333	ヘルスアップ教室 リセ ットビューティー骨盤体 操 (2部制)	ゆがんだ骨盤を元に戻し、美しい姿勢・体型を手に入れましょう！	一般	9～12月 月曜日	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口に て申込み	スカイワード あさひ TEL52-1850
334	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	9～12月 木曜日	スカイワード あさひ	スカイワード あさひ窓口に て申込み	スカイワード あさひ TEL52-1850

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月(曜日) <回数>時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
335	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室 (2部制)	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	9~12月 水曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
336	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	9~12月 月曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
337	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	9~12月 日曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
338	初めてのヨガ・ストレッチ教室 (2部制)	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	9~12月 木曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
339	ヨガ・ボディースカルプチャー教室	ヨガに腕立て伏せやスクワットを取り入れたメニューで体力をつけましょう	一般	9~12月 火曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
340	初めてのヨガ教室(瞑想)	瞑想を中心としたヨガ教室で、リラックスすることに主眼をおいております。	一般	9~12月 月曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
341	初めてのヨガ教室(男性向け)	男性向けのヨガ教室で、体のかたい方やストレス発散に参加しましょう!	一般	9~12月 土曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
342	楽しいマジック教室 (第二期)	子ども会やシニアクラブなどで披露できるマジックを丁寧に教えます。	一般	9~12月 金曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
343	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	9~12月 水・日曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
344	初めてのリラックスヨガ・瞑想~限定バージョン~ (旭城):2部制	旭城の茶室を利用し、少人数(5人限定)で教室を開催 丁寧な指導	一般	9~12月 金曜日	旭城	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
345	ヤングのうちから健康みつめ隊	若い世代のかたを対象に、自分や家族の健康づくりについて学びます。(託児あり:要予約)	18歳から39歳までのかた(ヤング健診を受けたかたを優先)	1コース 9月(木) <1コース全3回>	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
346	子育てリフレッシュヨガ	お子様連れで参加して頂けます。普段の子育てで凝り固まった筋肉をほぐしましょう!身体の固い方、初心者の方大歓迎です。	生後3ヶ月から未就園児	9月~10月 (火) <8回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
347	ハーブ&アロマの香りであんちエイジング!	香りは大脳にダイレクトに作用し、細胞を活性化し、認知症を予防します。実技後は疲れた体をリセットする魔法のハーブティー茶会です。	一般	9月~10月 (木) <4回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
348	バランスボール de 楽しく! 体づくり	関節への負担が少ないバランスボールを使って音楽に合わせて楽しく有酸素運動! 健康に必要な体力・筋力をつけ体づくりをします。	一般	9月~10月 (木) <8回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月 (曜日) <回数> 時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
349	イキイキ気功	この講座では心を丸くして体の調子を整えることを学んで頂きます。”氣”を感じて頂き、からだの中に取り入れていただきます。	一般	9月～10月 (水) <8回> 午後	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
350	ソフトヨガとリンパフロー	体と心の浄化を助けるリンパの流れを導く手技とその効果をより高めるソフトなヨガです。アロマオイル作成とケアもしていきます。	一般	9月～11月 (月) <8回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
351	初めてのヨガ・ポディースカルプチャー	体の硬い方でも無理なく行えるようにシンプルなヨガのポーズとスクワットや腕立て伏せなどの筋トレを組み合わせて行います。	一般	9月～11月 (日) <8回> 午後	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
352	ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて身体を動かし楽しく有酸素運動できるダンスエクササイズです。初心者でも簡単に覚えられます。	一般	9月～10月 (火) <8回> 夜間	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
353	はじめてみよう！ベリーダンス(入門編)	ベリーダンスを見た事がない人もある人も！新しい世界の扉を開いてみませんか？キラキラと輝いた新しい自分に出逢えるかも！！	女性	9月～10月 (金) <8回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
354	骨コツヘルスアップ教室	講義や栄養・運動の実技を通して、骨粗しょう症の予防や健康的な生活について学びます。	18歳以上	11～12月(火) <全6回>	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
355	あなたのための ちょいやせ道場	講義や栄養・運動の実技を通して、生活習慣病の予防について学びます。	高血圧や脂質・血糖・体重などが高めの方	1コース 11～6月(木) <1コース全12回>	保健福祉センター及び総合体育館	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
356	整膚入門～肌つまみ健康法(美肌・癒し・予防)	整膚学は健康と美肌と癒しに効果的な学問です。副作用がなく年齢体調に関係なく有効で、しみ、しわ、こり、痛み、疲労回復にセルフ整膚を学びましょう。	一般	11月～12月 (火) <5回> 午後	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
357	はじめての気功～東方養生功より～	気功はどなたでもできる健康法です。ゆったりとした動きと呼吸で体の調子を整えていきます。季節の養生やツボの話もしていきます。	一般	11月 (火) <4回> 午前	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
358	50歳からの素敵に輝く表情筋トレーニング	表情筋を鍛えることでリフトアップし、しわ・たるみを改善します。年だからと諦めないで輝く笑顔を手に入れましょう！	一般	11月～12月 (水) <4回> 午前	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
359	すぐに始められるやさしいヨガ	とても簡単なほぐしで硬くなった身体を柔らかく動かしやすくします。内側からも整えて心身の健康度をアップしましょう！	一般	11月～12月 (月) <5回> 午後	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
360	60代からの体幹トレーニングエクササイズ	ストレッチや筋トレを行って体幹を鍛え、認知症予防を目的としたコグニサイズでさわやかな汗を流し、健康寿命を延ばします。	一般	11月～12月 (木) <4回> 午前	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月(曜日) <回数>時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
361	生き生き楽しむスポーツ吹矢	誰でも楽しめる安全な生涯スポーツ、吹矢式呼吸法で様々な健康効果がまた精神力や集中力を高めます。様々な人とのふれあいも楽しみましょう。	一般	11月~2月(月) <8回> 午前	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
362	呼吸、発声、リズムと歌で脳トレ・健康	喉は人が生きていく上で欠かせない嚥下、呼吸、発声の役割を担います。その器官を鍛えながら、リズムや歌うことで脳トレと健康を目指します。	一般	11月~1月(火) <8回> 午後	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
363	ワクワク! はじめての社交ダンス!	初心者の方も、久しぶりの方も、ちょっと体を動かしたい方も大歓迎! 基本ステップからペアダンスを楽しみましょう!	一般	11月~1月(水) <8回> 午前	中央公民館	9/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
364	ヘルスアップ教室 リセットビューティー骨盤体操(2部制)	ゆがんだ骨盤を元に戻し、美しい姿勢・体型を手に入れましょう!	一般	1~3月 月曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
365	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	1~3月 木曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
366	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室(2部制)	自身の感覚やペースを大切にしながらできる快適なプログラムです。	一般	1~3月 水曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
367	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	1~3月 月曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
368	初めてのヨガ・ストレッチ教室	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	1~3月 日曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
369	初めてのヨガ・ストレッチ教室(2部制)	初心者向けの教室で、体をリフレッシュさせましょう!	一般	1~3月 木曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
370	ヨガ・ボディースカルプチャー教室	ヨガに腕立て伏せやスクワットを取り入れたメニューで体力をつけましょう	一般	1~3月 火曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
371	初めてのヨガ教室(瞑想)	瞑想を中心としたヨガ教室で、リラックスすることに主眼をしております。	一般	1~3月 月曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
372	初めてのヨガ教室(男性向け)	男性向けのヨガ教室で、体のかたい方やストレス発散に参加しましょう!	一般	1~3月 土曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
373	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	1~3月 水・日曜日	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850

## 11 健康・スポーツ

講座番号	講座名	学習内容	対象者	開催日又は開始月(曜日) (回数)時間帯	ところ	申込み方法 広報掲載等	問い合わせ先
374	初めてのリラックスヨガ・瞑想～限定バージョン～(旭城):2部制	旭城の茶室を利用し、少人数(5人限定)で教室を開催 丁寧な指導	一般	1～3月 金曜日	旭城	スカイワード あさひ窓口にて申込み	スカイワード あさひ Tel.52-1850
375	健康プラス教室	生活習慣病の中でも、糖尿病や高血圧に焦点をあてた健康づくりについて学びます。	高血圧・血糖 が高めの方	1コース 2～3月(月) <1コース全6回>	保健福祉 センター	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
376	離乳食教室	離乳食について、講義と実習で学びます。 (乳児の託児あり:要予約)	生後4か月以降の乳児を持つ保護者	年間6回(平日) 午前9時30分～11時30分	保健福祉 センター	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
377	めりーらいん健康講座	医療・健康に関する講座の開催	一般	未定	図書館	未定	図書館 Tel.54-5544