

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
174	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 (火開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
175	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 (火開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
176	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 ※年少は9月より	通年 (水開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
177	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 (水開講予定)	渋川福祉センター 2Fくすのきホール 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
178	元気まる測定	測定した結果をもとに個別支援プログラムを作成し、そのを基に専門職による指導のもと健康増進を目指します。	18歳 以上	月2～3クール (1クール 原則 半日×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 Tel.55-6800
179	スポーツクラブあさ びー ゴルフ	初級者・中級者レッスン教室を開催します。	一般	月・金 初級・中級(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 あさびーへ直 接	文化スポーツ課 スポーツ係 Tel.76-8183
180	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 月(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 Tel.52-1850
181	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 木(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 Tel.52-1850
182	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 日(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 Tel.52-1850
183	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 土(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 Tel.52-1850
184	瞑想・椅子ストレッチ教室	椅子を使ったストレッチ教室で、体をリフレッシュさせましょう！	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 日(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 Tel.52-1850
185	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 火(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 Tel.52-1850

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
186	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・丁寧な指導)で教室を開催	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 金(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 Tel.52-1850
187	バランスボールエクササイズ教室	バランスボールを使った簡単エクササイズ	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 金(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 Tel.52-1850
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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 水(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 Tel.52-1850
189	ヘルスアップ教室 キレイになるヨガ教室 (ナイトバージョン)	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	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 木(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 Tel.52-1850
190	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 土(午前)日(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 Tel.52-1850
191	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 水・日(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 Tel.52-1850
192	女性の侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 日(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 Tel.52-1850
193	初めての杖術入門	杖から入る古武術入門編	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 日(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 Tel.52-1850
194	子育てリフレッシュヨガ	お子様連れでも参加できるヨガ教室	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 金(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 Tel.52-1850
195	椅子ヨガ&アドラー心理学教室	椅子を使ったヨガが体も心も軽くなります。	一般	第1期:4月～5月 月(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 Tel.52-1850
196	ボイストレーニング教室	発声でのどを活性化。誤飲などを防ぐ効果あり。カラオケなどでも声の通りがよくなります。	一般	第1期:4月～8月 第2期:9月～12月 水(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 Tel.52-1850
197	ひまわりクラス ～運動能力開発～	鉄棒・跳び箱・フラフープ・ボールなどの運動器具を使い、全身を思いっきり動かしましょう。	2～3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 (月開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
198	つくしクラス ～ベビーマッサージ～	赤ちゃんからのメッセージを優しい手で感じとりましょう。赤ちゃんとのふれあいで心を育むだけでなく、ママの心と身体も癒します。	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 (木開講予定)	渋川福祉センター 2F和室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
199	たんぼぼクラス ～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	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (水開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
200	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。	成人	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (水開講予定)	渋川福祉センター 3F運動室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
201	Night★ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢改善・身体パフォーマンスの向上・ケガ予防に繋がります♪	成人	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (木開講予定)	渋川福祉センター 2F和室	渋川福祉センター 窓口にて申込	渋川福祉センター Tel.51-1997
202	中医気功	気の流れを良くする事により、自己免疫力や自然治癒力を強化していきます。他の運動療法にはない、爽快感を味わってください。	成人	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (水開講予定)	東部市民センター 3Fコミュニティホール	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
203	リフレッシュヨガ	初心者向け！肩こり・腰痛の改善に！ 楽しいヨガで心と身体をリフレッシュさせます。	成人	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (木開講予定)	東部市民センター 3Fコミュニティホール	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
204	フラダンス教室	楽しい仲間とフラの素晴らしさを実感していただき、いつまでも輝きながら、健康でいられるフラスタイルを目指します。	成人	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (木開講予定)	東部市民センター 3Fトレーニングルーム	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
205	つくしクラス ～ベビーマッサージ～	赤ちゃんからのメッセージを優しい手で感じとりましょう。赤ちゃんとのふれあいで心を育むだけでなく、ママの心と身体も癒します。	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	東部市民センター Tel.54-5667
206	たんぼぼクラス ～リズム遊び～	バランス感覚、リズム感覚、器用さを身につけて、運動神経のベースを作ります。また、育児姿勢のママへの骨盤ほぐしタイムあり！	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 (月開講予定)	東部市民センター 3Fコミュニティホール	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
207	ひまわりクラス ～親子リズム体操～	かけっこやリズム体操、道具遊びを通じて、親子で楽しく運動の基礎を作しましょう。	2～3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 (月開講予定)	東部市民センター 3Fコミュニティホール	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
208	キッズチャレンジ体操	運動能力をバランスよく最大限に伸ばそう！ 跳び箱や鉄棒等の体操器具を取り入れたプログラムで、バランスよく運動能力と体力を高めます。	年少～年長	1期:4～6月 2期:7～9月 3期:10～12月 4期:1～3月 (月開講予定)	東部市民センター 3Fコミュニティホール	東部市民センター 窓口にて申込	東部市民センター Tel.54-5667
209	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。 肩こり、腰痛予防、産後の崩れた体型改善にも効果的です。	一般	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 9:30～10:30(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
210	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	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 13:15～14:15(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
211	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 20:30～21:30(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
212	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、グルーブ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 16:15～17:05(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
213	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、グルーブ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 16:15～17:05(火)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
214	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 17:15～18:05(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
215	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 17:15～18:05(火)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
216	ジュニアHIPHOPA	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 17:40～18:30(水)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
217	ジュニアHIPHOPB	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 17:40～18:30(木)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
218	すこやかキッズ体操	自社プログラムの「すこやかキッズ体操」を織り交ぜながら、日本スポーツ協会の「アクティブチャイルドプログラム」を基に、楽しみながら、子どもの体力向上、運動能力を伸ばすことを目指します。	年中～小2	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 16:30～17:20(木)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
219	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・経験者を対象とした教室です。	一般	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 13:00～14:30(水)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
220	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	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 13:00～14:30(金)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
221	健康ヨガ+顔ヨガ	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	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 10:00～11:15(火)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
222	綺麗になるYoga	一日の疲れを癒し、デトックス効果をもたらすキレイになるヨガ。シェイプアップ効果の高いポーズで身体を美しく引き締めます。	女性	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 19:30～21:00(水)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
223	ボディメイクエクササイズ	背骨や骨盤を中心とした「コア(芯)」を意識しながら、身体の奥にある筋肉や関節、骨等を呼吸に合わせて動かす体幹トレーニングです。筋肉を鍛え、整え、癒していきます。	一般	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 10:00～11:30(木)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
224	心と身体を整えるヨガ	深い呼吸や身体の内側へ意識を向け、丁寧にポーズをとりながら心と身体を緩め自律神経を整えていきましょう。	一般	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 13:30～14:45(木)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
225	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 13:15～14:15(火)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
226	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 14:30～15:30(火)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
227	こどものための体感型運動教室	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。	小1～小3 (小3から継続の場合小6)	4月～3月の各月 9:30～10:30(日)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
228	バランスボールエクササイズ	膝や腰に負担の少ないバランスボールを使って音楽に合わせてのしく有酸素運動をします。いつまでもやりたい事ができるための体力をつけながら不調の改善や、自立神経を整えます。	一般	4月～3月の各月 9:30～10:30(土)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
229	レズミルズ(S1)	ニュージーランド生まれ、現在世界100か国以上で楽しんでいる大人気のフィットネスです。	18歳以上	4月～3月の各月 9:45～10:30(日)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
230	レズミルズ(S2)	ニュージーランド生まれ、現在世界100か国以上で楽しんでいる大人気のフィットネスです。	18歳以上	4月～3月の各月 11:00～11:45(日)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
231	レズミルズ(F1)	ニュージーランド生まれ、現在世界100か国以上で楽しんでいる大人気のフィットネスです。	18歳以上	4月～3月の各月 18:15～19:00(金)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
232	レズミルズ(F2)	ニュージーランド生まれ、現在世界100か国以上で楽しんでいる大人気のフィットネスです。	18歳以上	4月～3月の各月 19:30～20:15(金)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ・ 新池交流館 窓口	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
233	あたまの元気まる(認知度チェックテスト)	約15分の簡単チェックで認知機能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	4～9月は月・木 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 Tel.55-6800

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
234	スポーツクラブあさびーボウリング	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日午前 第1・3水午後 (変更有)	東名ボール	スポーツクラブあさびーへ直接	文化スポーツ課 スポーツ係 Tel.76-8183
235	スポーツクラブあさびーショートテニス	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 (10回)午後	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 スポーツ係 Tel.76-8183
236	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 (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 スポーツ係 Tel.76-8183
237	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～ 3年生	4月～6月、9月～3月 月2回土等 (24回)午前	旭ヶ丘運動広場 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 スポーツ係 Tel.76-8183
238	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 (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 スポーツ係 Tel.76-8183
239	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！	年長児～ 小学6年生	4月～3月 第1・3・5土 (変更有) (27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 スポーツ係 Tel.76-8183
240	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 (31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 スポーツ係 Tel.76-8183
241	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。	小学生以上	4月～2月 第1・3木 (21回)夜間	旭小学校	スポーツクラブあさびーへ直接	文化スポーツ課 スポーツ係 Tel.76-8183
242	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 月2回土等 (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 スポーツ係 Tel.76-8183
243	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 (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
244	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いリズム体操です。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 火 (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
245	火曜はじめてヨガ（前期）	気軽にヨガを始めたい方にオススメです。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 (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

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などについては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
246	木曜はじめてヨガ (前期)	気軽にヨガを始めたい方にオススメ。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 <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
247	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方に最適。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 <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
248	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 <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
249	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方に最適。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ようになります。	18歳以上 (高校生を除く)	4~9月 月 <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
250	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	4~9月 火 <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
251	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 <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
252	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 <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
253	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 <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
254	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 <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
255	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 <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
256	ピラティス (前期)	インナーマッスルを鍛えて身体の歪み改善、運動不足解消にオススメです。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 火 <16回>午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
257	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)	4~9月 土 <16回>午前	総合体育館 卓球室	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
258	バドミントン (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)	4~9月 木 <16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
259	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 <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
260	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 <12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
261	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 <12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
262	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・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
263	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)	4~9月 木 <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
264	キックボクシングエクササイズ (前期)	筋力運動と有酸素運動を同時に行う全身運動。日々のストレス発散効果を高めます。	15歳以上 (中学生を除く)	4~9月 月 <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
265	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 水 <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
266	コアクラブ親子あそび (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 <12回> 昼間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
267	ひよこクラブ親子あそび (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 <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
268	親子で産後リフレッシュヨガ (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 <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
269	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 <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

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
270	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 <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
271	子ども身体能力 向上運動 (第1期)	あらゆるスポーツに役立つ身体能力を養います。リズムに乗ってジャンプステップを中心に進めます。	小学1～4年生	4～6月 月 <10回>夜間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
272	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	4～6月 月 <10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
273	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	4～6月 水 <10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
274	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	4～6月 金 <10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
275	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	4～6月 金 <10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
276	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	4～6月 金 <10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
277	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 <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
278	ジュニアバレーボール (第1期)	基本的な技術を身に付け、バレーの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学3～6年生	4～7月 月 <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
279	ジュニアバドミントン (第1期)	基本的な技術を身に付け、バドミントンの楽しさを知り、ゲームができるようになります。	小学3～中学1年生	4～7月 月 <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
280	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なります。	小学3～6年生	4～3月 土・祝日 <18回>午後	南グランド 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
281	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なります。	小学4～6年生	4～3月 土 <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

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
282	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	4～9月 土 <12回>夜間	南グランド	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
283	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。	中学生以上	4～9月 土 <12回>夜間	南グランド	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
284	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。	中学生以上	5～7月 土 <10回>午前	城山弓道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
285	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します。	小学1～6年生	7～9月 水 <8回>夜間	城山テニスコート	総合体育館 窓口にて申込み	総合体育館 Tel.54-2733
286	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	健康管理編:4月14日(木)、6月13日(月)、8月16日(火) 午前 出産・育児準備編:5月15日(日)、7月9日(土)、9月11日(日) 午前	保健福祉センター	電話またはweb、窓口にて申込み	健康課 Tel.55-6800
287	多世代交流館いきいき講座 「介護予防簡単トレーニング」	運動が苦手な人でも簡単にできるストレッチと筋トレなどで、要介護状態にならない体づくりをします。	60歳以上の方	5月18日(水)、25日(水)、6月1日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)、7月6日(水)、20日(水)、27日(水)<9回> 午前	多世代交流館	電話又は直接 広報4月15日号	多世代交流館 Tel.54-8202
288	離乳食教室	離乳食について、管理栄養士の講義と実演で学びます。	生後4か月以降の乳児を持つ保護者	5月19日(木)、7月14日(木)、9月15日(木) 午前10時～11時	保健福祉センター	電話またはweb、窓口にて申込み	健康課 Tel.55-6800
289	STOP!糖尿病	糖尿病のかたに正しい食事のとり方や運動方法を学んでもらい、糖尿病の重症化を予防します。	①HbA1c6.5%以上、又は、空腹時血糖120mg/dl以上のかた ②糖尿病で受診をしているかた ③糖尿病により腎機能が低下しているかた	6月9日(木)～7月21日(木)午後全7回	保健福祉センター	電話または窓口にて申込み	健康課 Tel.55-6800
290	初めてのベリーダンスで目指せ!美ボディ	ベリーダンスは、インナーマッスルを鍛えることができ、シェイプアップ、美容、健康、腰痛や肩こりにも効果があります。	一般	6月(木)<4回>午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
291	心と体の変化を体感する初めてのヨガ	ポーズの正確さより体のゆがみを修正しながら、呼吸法を解説、心にも意識を置きマインドフルネスな生き方へとつなげるヨガをします。	一般	6月(水)<4回>午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などに関しては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
292	アロマリンパケアとソフトヨガ	体と心の浄化を助けるリンパの流れを高めるソフトなヨガです。しなやかなバランスのとれた回復力を体感できます。	一般	6～7月(月)<5回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
293	コグニサイズでゆったり体操・健康応援講座	椅子に座って歌いながらボールを使ってストレッチをするなど、二つの動きを同時に行い脳を活性化、認知症予防につなげます。	一般	6～7月(月)<5回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
294	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。曲を身体で感じて繰り返しのステップを覚えます。	一般	6～7月(金)<7回> 夜間	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
295	活き活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です。吹矢式呼吸法で様々な健康効果があり、精神力や集中力も高めます。	一般	6～9月(火)<7回> 午前	平子公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
296	だし活のすすめ～おうちで和食～(妊産婦栄養教室)	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。	妊婦及び子育て中のかた	6月3日(金)、8月25日(木) 午前10時～11時	保健福祉センター	電話またはweb、窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
297	多世代交流館いきいき講座「ピアノに合わせて音楽脳トレ教室」	ピアノに合わせて、体を動かしたり、レクリエーションをしたりして、楽しみながら脳を活性化させます。	60歳以上の方	6月9日(木)～23日(木)<3回> 午前	多世代交流館	電話又は直接 広報5月15日号	多世代交流館 Tel.54-8202
298	子育てリフレッシュヨガ	お子様連れで参加できるヨガ講座。普段の子育てで凝り固まった筋肉をほぐします。身体の硬い方、初心者の方大歓迎です。	生後3か月から未就園児までのお子さんと保護者	6～7月(木)<7回> 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
299	タニタ健康づくり教室	(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づく、生活習慣、運動、栄養(調理実習)、歯の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指します。	18歳以上のかた	前期 8月23日(火)～9月27日(火)午前 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
300	おうちでつながるオンラインヨガ【オンライン講座】	出かけなくても自宅で講師とつながり、参加できるオンラインのヨガ講座です。健やかでしなやかな心身を目指し、免疫力を高めます。	一般	9月(金)<4回>午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
301	初めてのワクワク社交ダンス	基本のステップから始め、ブルースの音楽に合わせて踊ったり、ジルバ、ルンバ、タンゴなどさまざまなステップに挑戦します。	一般	9～10月(水)<7回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
302	ヨガ～アドラー心理学とともに～	アドラー心理学による心の整え方を解説しながら、ヨガで深呼吸をしながら簡単なポーズをゆっくり行います。	一般	9～10月(木)<7回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
303	健康太極拳	ゆったりとした呼吸と、ゆっくり、しなやかな動きを繰り返し行い、心身ともにリラックスする場名時八段錦太極拳を指導します。	一般	9～10月(木)<5回> 午後	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

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などについては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
304	イキイキ気功	気功の三要素である姿勢、呼吸、イメージを取り入れた体操を解説。身体の関節をほぐして気を感じ、身体に入りやすくします。	一般	9～10月(火)<5回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
305	初めてのおきらくストレッチ	集中する箇所を重点的に行う方法を解説、下半身と上半身の両方を運動させながらインナーマッスルを鍛えることなどを指導します。	一般	9～10月(金)<6回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
306	音楽健康塾！脳を楽しく活性化しよう	音楽を通じて脳を活性化、歌を歌いながら手足を動かし、頭のトレーニングをします。認知症予防の効果があります。	一般	9～11月(水)<5回> 午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
307	コアラクラブ親子あそび(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 <12回> 昼間	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
308	ひよこクラブ親子あそび(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 <12回> 午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
309	親子で産後リフレッシュヨガ(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 <12回> 午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
310	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 <12回> 午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
311	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 <12回> 午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
312	子ども身体能力向上運動(第2期)	あらゆるスポーツに役立つ身体能力を養います。リズムに乗ってジャンプステップを中心に進めます。	小学1～4年生	9～11月 月 <10回> 夜間	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
313	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	9～11月 月 <10回> 午後	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
314	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	9～11月 水 <10回> 午後	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
315	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	9～11月 金 <10回> 午後	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733

11 健康・スポーツ

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止となる場合があります。開催の有無などについては、問い合わせ先に御確認ください。

健康一般、保健衛生、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	申込方法 掲載広報等	問い合わせ先
316	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	9～11月 金 <10回>夜間	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
317	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	9～11月 金 <10回>夜間	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
318	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します。	小学1～6年生	9～12月 金 <12回>夜間	総合体育館 卓球室	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
319	ジュニアバレーボール(第2期)	基本的な技術を身に付け、バレーの楽しさを知り、ゲームができるようにします。	小学3～6年生	9～12月 月 <12回>夜間	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
320	ジュニアバドミントン(第2期)	基本的な技術を身に付け、バドミントンの楽しさを知り、ゲームができるようにします。	小学3～中学1年生	9～12月 月 <12回>夜間	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
321	救命ボランティア講習会(座学講習)	普通救命講習を受講したことがある方を対象に、救命ボランティアに必要なアプリの取り扱い方法や個人情報保護について学び、救命ボランティアに登録いただきます。	①市内在住・在勤・在学の20歳以上の方 ②スマートフォンアプリをお持ちの方 (OS:iOS9.0以降 Android4.4以降のもの) ③三年間以内に普通救命講習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲのいずれかを受講された方	未定	消防署	電話、メール 又は広報 ①5/15号広報 ②8/1号広報	消防本部 消防総務課 Tel.51-0860
322	救命ボランティア講習会	普通救命講習Ⅰを実施し、その後救命ボランティアに必要なアプリの取り扱い方法や個人情報保護などについて学び、救命ボランティアに登録いただきます。	①市内在住・在勤・在学の20歳以上の方 ②スマートフォンアプリをお持ちの方 (OS:iOS9.0以降 Android4.4以降のもの)	未定	消防署	電話、メール 又は広報 ①5/15号広報 ②8/1号広報	消防本部 消防総務課 Tel.51-0860