

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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	第1期:4～6月 第2期:7～9月 第3期:10～12月 第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
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	第1期:4～6月 第2期:7～9月 第3期:10～12月 第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
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	第1期:4～6月 第2期:7～9月 第3期:10～12月 第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
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 (火曜開講)	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
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 (火曜開講)	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
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 (水曜開講)	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
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 (水曜開講)	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
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	第1期:4～6月 第2期:7～9月 第3期:10～12月 第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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
たんぽぽクラス ～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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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ります。	2～3歳児と 保護者	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第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
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	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第4期：1～3月 (金開講予定)	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
ボールボクササイズ ®	バランスボールに座り両内腿で挟んだ状態で、音楽に合わせて弾みながらバンチングを行います♪	成人	第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月 第4期：1～3月 (金開講予定)	渋川福祉センター 2Fくすのきホール	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
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～7月 第2期：8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:7月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11月 金(午前)	旭城	スカイワードあさひ 窓口にて申込	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～7月 第2期:8月～11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
女性の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月~7月 第2期:8月~11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
初めての杖術	杖から入る古武術入門編	一般	第1期:4月~7月 第2期:8月~11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
子育てリフレッシュヨガ教室	お子様連れで参加できるヨガ教室	一般	第1期:4月~7月 第2期:8月~11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
本場ハワイのフラダンス教室	お手軽にハワイアンダンスを体験	一般	第1期:4月~7月 第2期:8月~11月 月(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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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~7月 第2期:8月~11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	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
楽しいフラダンス	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 13:45~14:45(月)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 17:40～18:30(水)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 17:40～18:30(木)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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、楽しみながら子 供の体力向上、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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふ らっと Tel.52-8852

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
遊びットネス® (体感型運脳教室)	やる気スイッチと言われる脳内神経伝達物質のドーパミンは「楽しい、嬉しい、爽快！」の体験が大切。それをプログラム化した『遊びっとネス®』で体力向上は元より集中力、自立心も養います。	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(土)	新池交流館 ふらっと	広報折込チラシ WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
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たのしき有酸素運動をします。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 WEBサイトにて 申込	新池交流館ふらっと Tel.52-8852
多世代交流館いきいき講座 「介護予防簡単トレーニング」	簡単な筋トレやストレッチで、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9日(木)～6月27日(木)<8回>午前	多世代交流館	電話又は直接 広報4月1日号	多世代交流館 Tel.54-8202
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すなど、楽しみながら脳を活性化させます。	60歳以上の方	5月29日(水)～6月19日(水)<4回>午前	多世代交流館	電話又は直接 広報4月1日号	多世代交流館 Tel.54-8202
多世代交流館いきいき講座 その他	高齢者の生きがいづくりや、健康等に関する講座を開催します。	60歳以上の方	未定	多世代交流館	電話又は直接 広報未定	多世代交流館 Tel.54-8202
あたまの元気まる(脳の健康チェックテスト)	VR(視線追跡)を用いた認知機能検査・結果説明。(検査所要時間5～10分)。検査のみの「サクッとコース」と脳トレ・講話を含む「みっちりコース」があります。	40歳以上	4～9月は月・金曜日 午前9:20～11:20※詳細は広報に掲載 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 偶数月号広報に掲載	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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、それ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コース (1コース 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 奇数月の広報に掲載	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
タニタ健康プログラム教室	(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	前期8月20日～11月19日 (火曜日) <全7回> 午前(4回目は午後)	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み 7月号広報	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
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120ml/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18日～9月3日 (火曜日) <全8回> 午後	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み 5月号広報	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
らくらく筋トレ教室	らくらく筋トレ体操の正しいフォームを学びます。 各自グループへの見学・参加の調整も行います。	40歳以上のらくらく筋トレ体操未経験のかた	5月8日～7月31日 (水曜日) <全11回> 午前	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み 3月15日号広報	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
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(調理実習)について学びます。	妊婦及び子育て中のかた	4月23日(火)、6月14日(金)、8月7日(水) 午前10時45分～12時30分	保健福祉センター	webまたは電話にて申し込み	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
離乳食教室	離乳食について、管理栄養士の講義と実演調理実習で学びます。	生後4か月以降の乳児を持つ保護者	5月16日(木)、7月18日(木)、9月19日(木) 午前9時30分～11時30分	保健福祉センター	webまたは電話にて申し込み	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
パパママ教室	妊娠・出産・育児などについて学びます。	妊婦とその家族	市ホームページを参照	保健福祉センター	webまたは電話にて申し込み	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
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、認知症予防効果があります。	一般	9～11月(水)<6回> 午前	中央公民館	7月号広報	中央公民館 Tel.54-5300
肩甲骨と骨盤のストレッチバンド教室	ストレッチバンドで関節と筋肉が協調する、正しい動きを覚えることを解説します。	一般	6～7月(水)<6回>午前	中央公民館	4/1号広報	中央公民館 Tel.54-5300

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
ベビーと一緒に！子連れママヨガ	赤ちゃんと一緒に体を動かしながら、変化する産後の体と心の悩みをヨガで解消します。	一般	9～10月(火)<6回> 午前	中央公民館	7月号広報	中央公民館 Tel.54-5300
初めてのワクワク社交ダンス	パーティーダンスのジルバ、マンボ、ブルースの基本ステップを繰り返し練習します。	一般	9～10月(水)<8回> 午前	中央公民館	7月号広報	中央公民館 Tel.54-5300
健康太極拳	ゆったりとした呼吸とゆっくり、しなやかな動きで心身ともにリラックスする楊名時八段錦太極拳です。	一般	9～10月(木)<8回> 午後	中央公民館	7月号広報	中央公民館 Tel.54-5300
アロマリンパケアと神経系を整えるヨガ	血流を改善するリンパケア、足もみ棒を使って反射区を学んだり、ベルトを使ってできるヨガを解説します。	一般	6～7月(月)<6回> 午後	中央公民館	4/1号広報	中央公民館 Tel.54-5300
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、シェイプアップ、美容、健康、腰痛にも効果があります。	一般	6～7月(金)<4回> 夜間	中央公民館	4/1号広報	中央公民館 Tel.54-5300
音楽の力でイキイキと！若返りの秘密	音楽に合わせて身体を動かし、安全で効果的な脳トレを昭和歌謡や唱歌などで楽しみます。	一般	6～8月(水)<6回> 午後	中央公民館	4/1号広報	中央公民館 Tel.54-5300
簡単・気持ちいい！ひのき棒で健康体操	90cmのひのき棒でストレッチ、マッサージ、筋トレをします。肩こり、腰痛、姿勢改善を目指します。	一般	6～8月(月)<6回> 午前	中央公民館	4/1号広報	中央公民館 Tel.54-5300
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
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
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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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
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
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
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ればよいにします。	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 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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
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
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 木曜日 <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
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
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
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ス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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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)昼間	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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)	4~9月 火曜日 (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
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 土曜日 (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
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
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 (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
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 (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
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
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
キックボクシングテクニック&パワーエクササイズ(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)	4~10月 月曜日 (18回)午後	総合体育館 剣道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
キックミットサーキット×クロスフィット(前期)	2人1組で交互に行う新しいサーキットトレーニング。体力・筋力アップを目的とします。	15歳以上 (中学生を除く)	4~8月 水曜日 (8回)午後	総合体育館 剣道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
はじめてのボクシングフィットネス(前期)	軽快な音楽に合わせてボクシングの基礎的なパンチを行います。	18歳以上 (高校生を除く)	4~6月 金曜日 <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
バウンドテニス(前期)	基本的な技術を身に付け、バウンドテニスの楽しさを知り、ゲームができるようにします。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 水曜日 <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
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します。	小学1~6年生	4~6月 水曜日 <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
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 木曜日 <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
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
火曜親子リズムミック体操(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
金曜親子リズムミック(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
月曜キッズ総合体育(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。	年中~年長児	4~7月 月曜日 <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
水曜キッズ総合体育(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。	年中~年長児	4~7月 水曜日 <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
金曜キッズ総合体育(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 金曜日 <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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
こどもの身体能力向上運動	音楽をかけてリズム感を養い、運動の基本動作の習熟を目指します。	小学1～4年生	4～6月 木曜日 <10回>午後	総合体育館 武道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
キッズ総合体育	運動の基本動作の習熟を目指します。跳び箱、鉄棒をします。	小学1～3年生	4～6月 金曜日 <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
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3～6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
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
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3～6年生	4～7月 水曜日 <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
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	4～2月 土曜・祝日 <18回>午後	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
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	9～2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
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
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なります。	中学生以上	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
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。	高校生以上 70歳未満	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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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 水曜日 <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
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 木曜日 <12回>昼間	総合体育館 武道場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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 木曜日 <12回>午前	総合体育館 武道場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
火曜親子リズムック (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	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
金曜親子リズムック (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	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
月曜キッズ総合体育 (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、鉄棒を行います。	年中～年長児	9～11月 月曜日 <10回>午後	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
水曜キッズ総合体育 (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、鉄棒を行います。	年中～年長児	9～11月 水曜日 <10回>午後	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
金曜キッズ総合体育 (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、鉄棒を行います。	年少～年長児	9～11月 金曜日 <10回>午後	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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 金曜日 <10回>夜間	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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なります。	小学3～6年生	9～12月 月曜日 <12回>夜間	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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なります。	小学3～6年生	9～12月 水曜日 <12回>夜間	総合体育館 アリーナ	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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3～6年生	9～12月 金曜日 <12回>夜間	総合体育館 卓球室	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
こどもの身体能力向上運動	音楽をかけてリズム感を養い、運動の基本動作の習熟を目指します。	小学1～4年生	9～12月 木曜日 <10回>夜間	総合体育館 武道場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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
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日午後 (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
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
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
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回土等 <20回>午前	旭ヶ丘運動広場 /晴丘グラウンド	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
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
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み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) <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 スポーツ係 Tel.76-8183

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
スポーツクラブあさびー ジュニアストリートダンス	HIP HOPやK-POPなど、ダンスの基礎を教えます。心・体踊る最高の瞬間を共に！	小学2年生～6年生	4月～3月 第2・4土 <23回>午後	旭丘ふれあい会館	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
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 <26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
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 <22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
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
スポーツクラブあさびー 空手	心！技！体！強く優しい心を鍛えます。空手の基本的な技術を身に付けます。親子で参加できます。	年長以上	4月～3月 第2・4土 <21回>午前	旭丘公民館	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
スポーツクラブあさびー やさしいエアロ	初心者向け、誰でもできる簡単エアロピクス	65歳未満	4月～3月 第1金 <12回>午前	渋川福祉センター・スカイワードあさひ	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
スポーツクラブあさびー 健康ヨガ	心と体を整えるストレッチ&ヨガ	65歳以上	4月～3月 第1金 <12回>午前	渋川福祉センター・スカイワードあさひ	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
スポーツクラブあさびー 健康体操	リズムに合わせて、体操&青竹ピクス	65歳以上	4月～3月 第3金 <10回>午前	東部市民センター・スカイワードあさひ	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
スポーツクラブあさびー やさしいヨガ	初心者向けリラックスハタヨガ	65歳未満	4月～3月 第3金 <10回>午前	東部市民センター・スカイワードあさひ	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
スポーツクラブあさびー 卓球	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。	フリー	4月～3月 第2・4木 <22回>午後	総合体育館	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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

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
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～7月 月(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 木(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 日(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 土(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 火(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 金(午前)	旭城	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 金(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 水(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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～7月 木(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月～7月 土(午前)・日(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体づくり、スポーツなど

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
侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月~7月 水・日(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
女性の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第1期:4月~7月 日(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
初めての杖術	杖から入る古武術入門編	一般	第1期:4月~7月 日(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
子育てリフレッシュヨガ教室	お子様連れで参加できるヨガ教室	一般	第1期:4月~7月 金(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
本場ハワイのフラダンス教室	お手軽にハワイアンダンスを体験	一般	第1期:4月~7月 月(午前)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850
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~7月 水(午後)	スカイワードあさひ	申込終了 (スカイワードあさひ 窓口にて申込)	スカイワードあさひ Tel.52-1850