

## 1 1 健康・スポーツ

### 健康・体づくり

### 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
170	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 Tel51-1997
171	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 Tel51-1997
172	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 Tel51-1997
173	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 ぐす 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 Tel51-1997
174	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 Tel76-8183
175	ヘルスアップ教室 リセットビューティー 骨盤体操	ゆがんだ骨盤を元に戻 し、美しい姿勢・体型を 手にいれましょう!	一般	第 1 期: 4 月～8 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 Tel52-1850
176	リンパドレナージュ教 室	リンパを刺激する健康美 容体操	一般	第 1 期: 4 月～8 月 第 2 期: 9 月～12 月 月(午前)	スカイワ ードあさ ひ	スカイワードあさ ひ窓口にて申込み	スカイワードあ さひ Tel52-1850
177	本場のハワイアンダン 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～8 月 第 2 期: 9 月～12 月 月(午前)	スカイワ ードあさ ひ	スカイワードあさ ひ窓口にて申込み	スカイワードあ さひ Tel52-1850
178	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	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 Tel52-1850
179	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 Tel52-1850
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 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
181	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
182	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
183	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
184	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
185	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
186	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お教えます。	一般	第1期:4月~8月 第2期:9月~12月 金/毎月1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 Tel.52-1850
187	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
188	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
189	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
190	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
191	アーティフィシャルフラワー教室	お手軽にアーティフィシャルフラワーを体験・作品はご自宅へお持ち帰りできます	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
192	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
193	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
194	おもしろ囲碁入門教室	難しそうな囲碁を誰でも簡単に覚えることができます。	一般	第1期:4月~8月 第2期:9月~12月 火(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	アンガーマネジメント講座	怒ってもいいんです。でも新年度を笑顔で過ごす方法を教えます	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	ストレッチバンド健康法	ストレッチバンドを使った健康促進	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

## 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
197	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
198	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
199	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
200	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 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
201	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 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
202	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
203	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
204	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・ 新池交流 館窓口	新池交流館・ ふらっと Tel.52-8852
205	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・ 新池交流 館窓口	新池交流館・ ふらっと Tel.52-8852
206	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

## 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
207	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
208	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
209	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
210	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
211	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
212	季節の養生ヨーガ	難しいポーズをとると言うより、ゆったりと身体の隅々まで感じ、丁寧に緩めていきます。ヨーガで生きる力を養います。	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
213	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
214	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
215	こどものための体感型運動教室（小学生の部）	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4)	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
216	こどものための体感型運動教室（園児の部）	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（園児）	4月～3月の各月 10:45～11:30(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

## 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
217	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 Tel52-8852
218	レスミルズ(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	第1期：4月～6月 第2期：7月～9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 Tel52-8852
219	レスミルズ(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	第1期：4月～6月 第2期：7月～9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 Tel52-8852
220	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 Tel54-5667
221	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 Tel54-5667
222	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 Tel54-5667
223	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 Tel54-5667
224	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	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 Tel54-5667
225	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 Tel54-5667
226	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 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
227	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 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 Tel51-1997
228	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。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 Tel55-6800
229	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 Tel54-2733
230	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 Tel54-2733
231	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。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 Tel54-2733
232	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 Tel54-2733
233	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 Tel54-2733
234	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 Tel54-2733
235	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ますようにします。	18歳以上 (高校生を除く)	4～9月 月 〈18回〉午後	総合体育館 アリーナ	3/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
236	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 〈16回〉夜間	総合体育館 卓球室	3/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
237	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 Tel54-2733
238	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 Tel54-2733
239	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 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
240	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
241	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
242	ピラティスヨガ(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 〈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
243	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します。	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
244	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します。	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
245	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します。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 金 〈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
246	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します。	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 金 〈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
247	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します。	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
248	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
249	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
250	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 〈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
251	コアラクラブ親子あそび(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
252	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
253	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

## 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
254	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 〈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
255	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 〈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
256	子ども身体能力向上運動(第1期)	児童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。	小学1~4年生	4~7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
257	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 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
258	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 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
259	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 〈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
260	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 〈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
261	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 〈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
262	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
263	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
264	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・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
265	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	4~2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
266	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 〈12回〉夜間	南グラウンド	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
267	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 〈12回〉夜間	南グラウンド	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
268	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 TEL76-8183
269	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 TEL76-8183
270	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 TEL76-8183
271	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～3月 月2回土等 〈20回〉午前	旭ヶ丘運動 広場 南グラウンド 晴丘グラン 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 TEL76-8183
272	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 TEL76-8183
273	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 〈22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 スポーツ係 TEL76-8183
274	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～ 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 TEL76-8183
275	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 〈28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 TEL76-8183
276	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3年生 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 TEL76-8183
277	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 TEL76-8183
278	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

## 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
279	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(平日): 4月15日(木)、6月14日(月)、8月19日(木) 午前 出産・育児準備編(土日): 5月16日(日)、7月10日(土)、9月12日(日) 午前	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
280	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 〈10回〉午前	城山弓道場	3/1号広報	総合体育館 Tel.54-2733
281	多世代交流館いきいき講座 「日舞で健康づくり」	日本舞踊の動きをもとに作られたエクササイズで、楽しみながら身体の衰えを防ぎます。	60歳以上の方	5月19日(水)、 26日(水)、6月2日(水) 〈3回〉午前	多世代交流館	直接又は広報	多世代交流館 Tel.54-8202
282	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20日(木)、7月15日(木)、9月1日(水) 午前10時~11時	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
283	アンガーマネジメント講座	怒ってもいいんです。自分らしさと向き合い方を教えます	一般	第1期:6月~7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し込み	スカイワードあさひ Tel.52-1850
284	誰でも踊れる社交ダンス	毎回さまざまなジャンルのダンス、ワルツ、ルンバ、タンゴ、チャチャチャ、クイックステップ、サンバなどを基本的なステップから習得。姿勢が整い、筋力アップになります。	一般	6~7月(火)〈8回〉 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
285	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、ヨガを通じて変化する産後の体と心の悩みを解消します。産前よりもきれいな身体づくりを目指します。	生後2~12か月の子と保護者	6~7月(金)〈8回〉 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
286	簡単!足をもんで健康になろう!	足は第2の心臓。足のみ方を学んで体のあらゆる不調を改善します。体全体の血流、新陳代謝の促進の効果を早く実感できる即効性もあります。	一般	6~7月(木)〈6回〉 午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
287	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。曲を身体で感じて繰り返しのステップを覚えていくので、初心者でも簡単に覚えられます。	一般	6~8月(金)〈8回〉 夜間	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 Tel.54-5300
288	ソフトフラメンコ	どなたでも参加していただけるよう基礎から丁寧に指導いたします。床への踏み鳴らしも軽くし、美しい姿勢を保つことができます。楽しくストレス発散します。	一般	6~8月(火)〈8回〉 午前	文化会館練習室	4/15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
289	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。脳に効果のある瞑想、呼吸法を手軽に体験できます。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(水) 〈8回〉午後	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
290	60代からの体幹トレーニングエクササイズ	ボールを使って行うストレッチや筋トレ、音楽に合わせてリズム体操をし、気持ちよく体を動かします。さわやかな汗を流し、健康寿命を延ばします。	一般	6~7月(水) 〈4回〉午前	中央公民館	4/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
291	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4日(金)、 8月26日(木) 午前10時~ 11時	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
292	知って得する!健康プラス教室	生活習慣病予防や健康づくりについて学びます。	40歳以上	1コース 6月14日(月) ~7月5日(月) 午前全4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
293	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	第2期:7月~ 9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
294	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	第2期:7月~ 9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
295	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 〈8回〉夜間	城山テニスコート	総合体育館窓口にて申し込み	総合体育館 TEL 54-2733
296	筋肉を育てるぽっこりお腹解消ヨガ	ヨガの動きに足のツボ押しや自力全体の要素を取り入れ柔軟な身体づくりをします。特に下半身やふくらはぎの筋肉を鍛え、足や手の指の体操で脳トレにもつなげます。	一般	9~10月(木) 〈5回〉午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
297	らくらく簡単ほぐしヨガ	硬くなった身体をほぐし棒を使って柔らかく動かしやすくします。身体全体が軽くなり、血行促進、免疫力アップ、体質改善、内側から不調を整えます。	一般	9月(水)〈4回〉 午後	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
298	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す。身体の硬い方、初心者の方大歓迎です。	生後3ヶ月から未就園児のお子さん と保護者	9~10月(火) 〈8回〉午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
299	ヨガによる身体の整え方動かし方講座	身体を伸ばすこと、動かすことのコツを解説します。呼吸の仕方、立ち姿勢の作り方、関節の動かし方をヨガを通して実践します。	一般	9~10月(火) 〈4回〉午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300
300	ベリーダンスで運動不足&ストレス解消!	ベリーダンスは、シェイプアップ、美容、健康、腰痛や肩こりにも効果があり、ダイエットやストレス解消になります。初心者の方も気軽に取り組みます。	女性	9~10月(木) 〈4回〉午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 TEL 54-5300

## 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
301	初めてのワクワク社交ダンス	タオルを使っの準備体操から始め、基本のステップからペアダンスをします。ブルーの音楽で踊ったり、シルバ、ルンバ、ワルツなどさまざまなステップに挑戦。	一般	9~11月(月) <8回>午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel54-5300
302	イキイキ気功	気功で心を丸くして体の調子を整えます。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(月) <5回>午前	中央公民館	7/15号広報	中央公民館 Tel54-5300
303	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 Tel54-2733
304	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。親子で楽しく遊みましょう。	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 Tel54-2733
305	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 Tel54-2733
306	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 <12回>午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
307	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 <12回>午前	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
308	子ども身体能力向上運動(第2期)	児童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。	小学1~4年生	9~11月 <10回>夜間	総合体育館 武道場	8/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
309	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 <10回>午後	総合体育館 アリーナ	8/1号広報	総合体育館 Tel54-2733
310	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 Tel54-2733
311	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 Tel54-2733
312	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 Tel54-2733
313	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 Tel54-2733
314	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 <12回>夜間	総合体育館 卓球室	8/1号広報	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
315	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) <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
316	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:休講 2期:未定 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
317	らくらく筋トレ教室	活動的に生活できるよう、おもいを使った筋カトレーニングを行います。	40歳以上	未定 <1コース全12回>	未定	電話または窓口にて申し込み	健康課 Tel.55-6800
318	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ます。	※1	未定	消防署	メールにて5/15号広報、10/1号広報掲載予定	消防本部消防総務課 Tel.51-0860
319	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ます。	※2	未定	消防署	メールにて8/1号広報、2/1号広報掲載予定	消防本部消防総務課 Tel.51-0860

※1 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

※2 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)