

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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
親子リズム2～3歳児クラス	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
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 (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
親子リズム1歳児クラス	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) 年40回	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) 年40回	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	通年(水曜) 年40回	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) 年40回	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
はじめてのヨガ	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 (火開講予定)	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
リフレッシュヨガ	初心者～中級者向け！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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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
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
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
親子リズム1歳児クラス	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
親子リズム体操2~3歳児クラス	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	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
わくわくキッズ体操	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
はじめてのピラティス	骨盤を安定させて身体の歪みを矯正します♪腰痛、肩こりの改善に効果大です。ピラティス初心者の方でも参加しやすい教室内容です!	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
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 (申込終了) 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
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 (申込終了) 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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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 (申込終了) 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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ま 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 (申込終了) 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ま 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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
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 (申込終了) 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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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
初めての杖術	杖から入る古武術入門編	一般	第1期:4月~7月 (申込終了) 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 (申込終了) 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 (申込終了) 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
楽しく学ぶボイストレーニング&カラオケ	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 (申込終了) 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。	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	新池交流館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	新池交流館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 20:15~21:30(月)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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~ 小学1年生	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 16:30~17:20(月)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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~ 小学1年生	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 16:30~17:20(火)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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。	小学2~ 小学6年生	第1期:4月~6月 第2期:7月~9月 17:30~18:20(月)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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、スポーツ等

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
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。	小学2～ 小学6年生	第1期:4月～6月 第2期:7月～9月 17:30～18:20(火)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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	新池交流館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	新池交流館Web サイトにて申込	新池交流館 ふらっと Tel.52-8852
すこやかキッズバランスボール	バランスボールを使用し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～ 小学3年生	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	新池交流館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。	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	新池交流館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。	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	新池交流館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	新池交流館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	新池交流館Web サイトにて申込	新池交流館 ふらっと Tel.52-8852
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。	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	新池交流館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	新池交流館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、スポーツ等

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
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	新池交流館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	新池交流館Web サイトにて申込	新池交流館 ふらっと Tel.52-8852
遊びッ트니스® (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。	小学1～ 小学3年生 (小学3年生から継続の場合 小学6年生)	4月～3月の各月 9:30～10:30(土)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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く有酸素運動をします。	一般	4月～3月の各月 9:30～10:30(土)	新池交流館 ふらっと	新池交流館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	5月8日(木)～6月26日(木)<8回>午前	多世代交流館	電話又は直接 4月号広報	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	5月14日(水)、21日(水)、6月4日(水)、11日(水)<4回>午前	多世代交流館	電話又は直接 4月号広報	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	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を用いて目の動き(視線追跡)だけで認知機能の状態が分かります。(検査所要時間約5分)。検査のほかに脳トレや講話を行います。	40歳以上	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)	保健福祉センター他	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
元気まる測定	体力測定の結果をもとに個別支援プログラムを作成し、それに沿った専門職による指導のもとに健康増進を目指します。	18歳以上	月2～3回 (1コース 原則 半日×2回)	保健福祉センター	Webまたは電話、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	8月19日～10月28日(火曜日) <全7回> 午前(4回目は午後)	保健福祉センター	Webまたは電話、窓口にて申し込み 6月号広報	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、スポーツ等

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
STOP!糖尿病	正しい食事のとり方や運動方法を学び、糖尿病の重症化を予防します。	①HbA1c6.5%以上、又は、空腹時血糖126ml/dl以上の方 ②糖尿病で受診をしている方 ③糖尿病により腎機能が低下している方	9月4日～12月4日 (木曜日) (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 7月号広報	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・和食の基本等について学びます。	妊婦及び子育て中の方	4月18日(金)、6月17日(火)、8月6日(水) 10:45～12:30	保健福祉センター	Webまたは電話、窓口にて申し込み	保健福祉センター こども家庭課 Tel.53-5566
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カ月以降の乳児を持つ保護者	5月15日(木)、7月15日(火)、9月17日(水) 9:30～11:30	保健福祉センター	Webまたは電話、窓口にて申し込み	保健福祉センター こども家庭課 Tel.53-5566
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	電話またはWeb、窓口にて申し込み	保健福祉センター こども家庭課 Tel.53-5566
公民館講座 ベビーと一緒に！リフレッシュヨガ	赤ちゃんとの触れ合いを交えながら、ママ自身の体と心に寄り添い、産後の悩みや疲れをヨガで解消します。ママ同士の交流もできる楽しい講座です。	生後2カ月から12カ月までのお子さんと保護者	6月24日、7月1日、8日、15日、22日、29日(火)<6回> 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	中央公民館 Tel.54-5300
公民館講座 足つぼ健康ヨガ	ヨガをする事で、心も身体もやわらかくなり、考え方も前向きになります。初めての方でも楽しく参加出来るように、ゆっくり丁寧に指導します。	一般	6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日(金)<8回> 13:30～15:30	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	中央公民館 Tel.54-5300
公民館講座 産後ママのためのやさしいピラティス	産後ママに向けたやさしいピラティスです。ママ同士で楽しく交流しながら一緒に心と体をリフレッシュしましょう。	生後半年から1歳半までのお子さんと保護者	6月12日、19日、26日、7月3日、10日、17日(木)<6回> 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	中央公民館 Tel.54-5300
公民館講座 アロマンバケアと神経系を整えるヨガ	座る、立つ、歩く日常のあたり前の動きを、いくつになっても楽に行う為に取り入れやすいケアや神経系を土台とした初心者のヨガです。	一般	6月24日、7月1日、8日、15日、22日、29日(火)<6回> 13:30～15:30	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	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、スポーツ等

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
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月号広報	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。 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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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月号広報	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月号広報	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月号広報	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 できようにします。	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月号広報	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 るようにします。	中学生以上	4~9月 火曜日 <14回>夜間	総合体育館 卓球室	3月号広報	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
ステップ45	ステップ台を昇り降りする有酸素運 動です。筋力、持久力アップやバリ エーションのある動きで認知症予防 も!	18歳以上 (高校生を除く)	4~7月 月曜日 <8回>午前	総合体育館 武道場	3月号広報	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 るようにします。	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、スポーツ等

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
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月号広報	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月号広報	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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、スポーツ等

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
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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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)	4~7月 水曜日 <8回>午後	総合体育館 武道場	3月号広報	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なります。	小学3~6年生	4~7月 火曜日 <12回>夜間	城山テニスコート	3月号広報	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月号広報	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
火曜親子リズムック体操(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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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月号広報	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。	年少~年長児	4~7月 水曜日 <10回>午後	総合体育館 アリーナ	3月号広報	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	4~6月 木曜日 <10回>午後	総合体育館 武道場	3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、スポーツ等

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
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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
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3～6年生	9～11月 火曜日 <10回>夜間	城山テニスコート	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、スポーツ等

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
コアクラブ親子 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 体操(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 体操(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
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、鉄棒等を行います。	年少～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、鉄棒等を行います。	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
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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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	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	水・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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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1～6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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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4～6年生	4月～3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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・スポーツ課 スポーツ振興係 Tel.76-8183

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツ等

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 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	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 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	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 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&ストレッチ	成人	4月～3月 第1・3金 <24回>午前	澁川福祉センター	スポーツクラブ あさびーへ直接	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 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&青竹ふみ	成人	4月～3月 第1・3金 <24回>午前	澁川福祉センター	スポーツクラブ あさびーへ直接	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 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。	成人	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	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 Tel.76-8183
スポーツクラブ あさびー タンゴフルネス	タンゴのリズムに合わせて、心身ともにリフレッシュ	成人	4月～6月 第2・4金 <6回>午後	総合体育館	スポーツクラブ あさびーへ直接	健康都市・ス ポーツ課 スポーツ振興係 Tel.76-8183