

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

NO.	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
145	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3期:12月～3月 (月)19:00～20:00	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
146	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3期:12月～3月 (木) 1部 9:30～10:30 2部 11:00～12:00	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
147	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3期:12月～3月 (日)10:00～11:00	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
148	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3期:12月～3月 (土)13:30～14:30	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
149	ヨガ・ボディースカルブチャー教室	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3期:12月～3月 (火)19:00～20:00	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
150	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	第3期:12月～3月 (金) 1部 9:45～10:45 2部 11:00～12:00	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
151	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3期:12月～3月 (金)13:00～14:00	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
152	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3期:12月～3月 (木)19:00～20:00	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
153	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3期:12月～3月 (水) 1部 9:30～10:30 2部 11:00～12:00	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
154	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第3期:12月～3月 (土)10:00～11:30 (日)13:00～14:30	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

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

NO.	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
155	侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第3期:12月～3月 (水)10:00～11:30 (日)10:00～11:30	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
156	女性の侍の古武術入門	古武術(杖、剣術など)	一般	第3期:12月～3月 (日)16:00～17:30	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
157	初めての杖術	古武術(杖)	一般	第3期:12月～3月 (日)18:00～19:30	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
158	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3期:12月～3月 (日)10:30～11:45	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
159	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3期:12月～3月 (月)10:00～11:30	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
160	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ができます	一般	第3期:12月～3月 (金)10:00～11:30	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
161	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、健康な体型を作ります。	一般	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (月)9:30～10:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
162	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (月)13:45～14:45	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
163	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (月)20:15～21:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
164	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (月)16:30～17:20	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	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

NO.	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
165	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (火)16:30～17:20	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
166	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2～6年生	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (月)17:30～18:20	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
167	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2～6年生	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (火)17:30～18:20	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
168	ジュニアHIPHOP A	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (水)17:40～18:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
169	ジュニアHIPHOP B	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (木)17:40～18:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
170	すこやかキッズバランスボール	子どもの体力向上、弾むことで姿勢改善、体幹、バランス感覚の強化、向上が期待できます。	年中～小学2年生	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (木)16:30～17:20	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
171	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ともにリラックスする教室です。	一般	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (水)13:00～14:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
172	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ともにリラックスする教室です。	一般	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (金)13:00～14:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
173	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (火)10:00～11:15	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
174	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。	一般 (女性)	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (水)19:30～21:00	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	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

NO.	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
175	ボディメイクエクササイズ	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (木)10:00～11:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
176	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、身体を緩め自律神経を整えていきましょう。	一般	第3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (木)13:30～14:45	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
177	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (火)13:15～14:15	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
178	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3期:10月～12月 第4期:1月～3月 (火)14:30～15:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
179	遊びッネス® (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。	小学生	10月～3月各月1回 (土)9:30～10:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
180	バランスボールエクササイズ	膝や腰に負担の少なく、音楽に合わせてのし有酸素運動をします。	一般	10月～3月各月1回 (土)9:30～10:30	新池交流館・ふらっと 1F多目的ホール	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと Tel.52-8852
181	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
182	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
183	リフレッシュヨガ	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
184	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、健康でいられるプラススタイルを目指します。	成人	3期:10月～12月 4期:1月～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

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

NO.	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
185	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
186	親子リズム体操 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	3期:10月～12月 4期:1月～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
187	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りましょう。	2～3歳児と保護者	3期:10月～12月 4期:1月～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
188	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
189	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
190	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	3期:10月～12月 4期:1月～3月 (木開講予定)	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
191	はじめてのピラティス	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	3期:10月～12月 4期:1月～3月 (木開講予定)	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
192	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	3期:10月～12月 4期:1月～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
193	親子リズム体操 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	3期:10月～12月 4期:1月～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
194	親子リズム体操 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	3期:10月～12月 4期:1月～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

健康一般、保健衛生、体力づくり、スポーツなど

NO.	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
195	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
196	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
197	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
198	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
199	元気まる測定(健康 度評価)	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 奇数月号広報	健康課 Tel.55-6800
200	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)。脳トレ・講話を含む充実した内容となっています。	40歳以上(要介護・要支援認定を受けていない方)	※開催日の詳細は 広報に掲載 他に10名以上の団 体に出席講座も実施 (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	健康課 Tel.55-6800
201	あなたのためのちょ いやす道場(健診事 後教室)	講義や運動実技・調理実習を通して、生活習慣病の予防について学びます。	体重や血圧、脂 質等の検査値 が高めの方	1コース 11月13日～令和8年 3月12日(木) <12回>午後 (令和8年1月29日は 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
202	らくらく筋トレ教室(学 び直しコース)	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。らくらく筋トレ体操や健康づくりについて専門職が指導し、安全で効果的な活動を学びます。	40歳以上 (①市内の筋トレ グループに所属 している、ま たは今後所属 する予定のある 市民の方 ②健康課が主 催する「らくらく 筋トレ教室」を 受講したこと のない方)	10月15日～12月10 日(水)<9回>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
203	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歳以上の方	令和8年1月20日～2 月24日(火)、4月21日 (火)<7回>午前	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み 12月号広報	健康課 Tel.55-6800
204	離乳食教室	管理栄養士による講話・調理実習(試食有)を行い、離乳食について具体的に学びます。	生後4か月以降 の乳児を持つ 保護者	11月20日(木)、令和 8年1月21日(水)、3 月19日(木)午前	保健福祉センター	電話または窓口、市のホームページにて申し込み	こども家庭課 Tel.53-5566

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

NO.	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
205	だし活のすすめ～お うちで和食～(妊産婦 栄養教室)	管理栄養士によるだしのとり方・和 食等についての講話・調理実習 (試食有)を行い、健康的な食生活 について学びます。	妊婦及び子育 て中の方	10月8日(水)、12月4 日(木)、令和8年2月 5日(木)午前	保健福祉セン ター	電話または窓 口、市のホーム ページにて申し 込み	こども家庭課 Tel.53-5566
206	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(パート ナー)や家族	健康管理編(平日): 10月8日(水)、12月4 日(木)、令和8年2月 5日(木)、午前 出産・育児準備編 (土、日):11月15日 (土)、令和8年1月18 日(日)、3月7日(土) 午前	保健福祉セン ター	電話または窓 口、市のホーム ページにて申し 込み	こども家庭課 Tel.53-5566
207	愛知医科大学連携 公開講座	睡眠に関する講座	どなたでも	11月8日(土) 10:00～11:30	中央公民館	10月1日～10月 24日12:00まで 電子申請又は 健康都市ス ポーツ課窓口	健康都市・ス ポーツ課 ス ポーツ振興係 Tel.76-8183
208	金曜硬式テニス教室 A	基本的技術を身につけ、硬式テニ 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)	後期11月～(金) ＜12回＞午前	旭ヶ丘テニスコ ート	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
209	金曜硬式テニス教室 B	基本的技術を身につけ、硬式テニ 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)	後期10月～(金) ＜12回＞昼間	旭ヶ丘テニスコ ート	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
210	土曜硬式テニス教室	基本的技術を身につけ、硬式テニ 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)	後期10月～(土) ＜8回＞午前	晴丘テニスコ ート	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
211	ソフトテニス教室	基本的技術を身につけ、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	後期10月～(日・祝) ＜10回＞午前	城山テニスコ ート	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
212	火曜卓球教室	基本的技術を身につけ、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	後期10月～(火) ＜14回＞夜間	総合体育館 卓球室	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
213	土曜卓球教室	基本的技術を身につけ、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)	後期10月～(土) ＜16回＞午前	総合体育館 卓球室	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
214	バドミントン教室	基本的技術を身につけ、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)	後期10月～(木) ＜16回＞午後	総合体育 アリーナ	9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

NO.	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
215	健康太極拳教室	ゆったりとした呼吸法で、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)	後期10月～(月) <18回>午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
216	健康体操教室	基本的運動能力の向上を目指し、ボールを使用し無理なく楽しく体操します。全身のバランス運動を楽しみます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(火) <18回>午前	総合体育館 アリーナ	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
217	いきいきウォーキング & 筋トレ教室	これから運動を始めたいという方に最適。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)	後期10月～(月) <18回>昼間	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
218	フィットネスウォーキング教室	美しい姿勢でのウォーキングを習得し、維持する事に目標を立てた体操をします。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(月) <18回>午後	総合体育館 アリーナ	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
219	心とからだにやさしいリズム体操教室	音楽に合わせて、心身共に優しくなるリズム体操です。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(火) <18回>午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
220	南国フラダンス教室	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。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(木) <18回>午前	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
221	爽快エクササイズ教室	音楽に合わせて楽しくエアロビック体操。心身共に爽快感に満ち溢れること間違いなし！！	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(金) <18回>午前	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
222	リンパエクササイズ教室	今までになかった体調管理。自分自身で行えるリンパコンディショニングを覚えます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(金) <18回>午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
223	火曜はじめてヨガ教室	「やりたいけれどなかなか・・・」という方におススメ！簡単な呼吸法とポーズからはじめます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(火) <18回>午前	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
224	木曜はじめてヨガ教室	「やりたいけれどなかなか・・・」という方におススメ！簡単な呼吸法とポーズからはじめます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(木) <18回>午前	総合体育館 武道場	9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

NO.	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
225	疲労回復ヨガ教室A	一日の疲れがとれ、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)	後期10月～(金) ＜18回＞夜間	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
226	疲労回復ヨガ教室B	一日の疲れがとれ、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)	後期10月～(金) ＜18回＞夜間	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
227	ピラティス教室	「やりたいけれどなかなか…」という方におススメ！簡単な呼吸法とポーズからはじめます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(火) ＜16回＞午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
228	バランスボールで体幹運動教室	バランスボールを使ったエクササイズ。普段使わない筋肉を、大きなボールを使って楽しく鍛えましょう。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(水) ＜16回＞午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
229	ステップ45教室	ステップ台を使い、音楽に合わせて行う有酸素運動です。筋力・持久力アップやバリエーションのある動きで頭の体操も行います。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(月) ＜8回＞午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
230	はじめてのボクシングフィットネス	非日常的な体の動きを体験して、思い切り体を動かします。基礎代謝を上げて、脂肪燃焼効果が期待できます。	18歳以上 (高校生を除く)	後期10月～(水) ＜8回＞午後	総合体育館 武道場	9月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
231	火曜親子リズム体操教室	いろいろな道具を使った遊び、音楽を使った親子体操など言葉や音に関する認識を深め、動作から脳に刺激を与えます。	2・3歳児と保護者	第2クール9月～ 第3クール12月～ (火)＜各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
232	金曜親子リズム体操教室	道具やおもちゃなどを使った遊び、音楽を使った親子体操など言葉や音に関する認識を深め、動作から脳に刺激を与えます。	2・3歳児と保護者	第2クール9月～ 第3クール12月～ (金)＜各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
233	キンダー総合体育教室	運動の基本動作の習熟と集団ゲームやスポーツなどを通じた協調性や戦略性の理解。総合的な基礎運動能力の完成を実現します。	年少～年長児	第2クール9月～ 第3クール1月～ (水)＜各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
234	キンダー総合体育教室	運動の基本動作の習熟と集団ゲームやスポーツなどを通じた協調性や戦略性の理解。総合的な基礎運動能力の完成を実現します。	年少～年長児	第2クール9月～ 第3クール1月～ (金)＜各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

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

NO.	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
235	キッズ総合体育教室	運動の基本動作の習熟と集団ゲームやスポーツなどを通じた協調性や戦略性の理解。総合的な基礎運動能力の完成を実現します。	小学1～3年生	第2クール9月～ 第3クール1月～ (金)＜各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
236	子ども身体能力向上運動	運動の基本動作の習熟と集団ゲームやスポーツなどを通じた協調性や戦略性の理解。総合的な基礎運動能力の完成を実現します。	小学1～4年生	第2クール9月～ 第3クール1月～ (木)＜各10回＞午後	総合体育館 武道場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
237	ひよこクラブ親子あそび	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を構築します。親子で楽しく遊びましょう。	ヨチヨチ期～ 1歳児と保護者	第2クール9月～ 第3クール12月～ (木)＜各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
238	コアラクラブ親子あそび	スキンシップを図りながら親子の信頼関係を構築します。親子で楽しく遊びましょう。	2か月～ハイハイ期の子と保護者	第2クール9月～ 第3クール12月～ (木)＜各12回＞午後	総合体育館 武道場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
239	ジュニアバドミントン教室	バドミントンの楽しさを知り、基礎的な技術を身に付け、ゲームができるようになります。	小学3～6年生	第2クール9月～ 第3クール12月～ (水)＜各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
240	ジュニアバレーボール教室	バレーボールの楽しさを知り、基礎的な技術を身に付け、ゲームができるようになります。	小学3～6年生	第2クール9月～ 第3クール12月～ (月)＜各12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
241	ジュニア卓球教室	卓球の楽しさを知り、基礎的な技術を身に付け、ゲームができるようになります。	小学3～6年生	第2クール9月～ 第3クール12月～ (金)＜各12回＞午後	総合体育館 卓球場	8月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
242	ジュニア硬式テニス教室	テニスの楽しさを知り、基礎的な技術を身に付け、ゲームができるようになります。	小学3年生～小学6年生	第2クール9月～ 第3クール12月～ (火)＜各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
243	ジュニアサッカー教室	ボールと一体と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月～(土・祝)＜18回＞午後	晴丘運動広場 又は 旭ヶ丘運動広場	総合体育館へ直接	総合体育館 Tel.54-2733
244	ミニバスケットボール教室	基本的技能やルールを学び、ゲームができるようになります。	小学4～6年生	4月～(土)＜18回＞午前	総合体育館 アリーナ	総合体育館へ直接	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

NO.	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
245	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	10月～3月 第3(日) ＜5回＞午前	西中学校体育館	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
246	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	10月～3月 月2回(土)等 ＜13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	健康都市・ス ポーツ課 ス ポーツ振興係 Tel.76-8183
247	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	10月～2月 第2・4(土) ＜11回＞午前	白鳳小学校体育 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
248	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	10月～3月 第1・3・5(土) (変更有) ＜12回＞午前	平子町仮設広場 等	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
249	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	10月～3月 第3(日) ＜5回＞午後	西中学校体育館	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
250	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	10月～3月 第1・3・5(火) (変更有) ＜13回＞夜間	西中学校体育館	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
251	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	10月～2月 第1・3(木) ＜10回＞夜間	旭小学校体育館	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
252	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	10月～3月 第1・3(土) ＜12回＞午前	名古屋産業大学 トレーニングセン 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
253	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。	年長児以上	10月～3月 第2・4(土) ＜11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
254	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	成人	10月～3月 第1・3(金) ＜12回＞午前	渋川福祉セン ター運動室	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、スポーツなど

NO.	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
255	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	成人	10月～3月 第1・3(金) ＜12回＞午前	渋川福祉センター運動室	スポーツクラブ あさびーへ直接	健康都市・スポーツ課 ス スポーツ振興係 Tel 76-8183
256	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	10月～3月 第2・4(木) ＜12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 スポーツ振興係 Tel 76-8183
257	スポーツクラブあさびー タンゴフルネス	ダンス未経験でも大丈夫！タンゴチックな動きで心身ともにリフレッシュしましょう♪	成人	10月～3月 第2・4(金) ＜12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 スポーツ振興係 Tel 76-8184
258	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。	フリー	初級・中級(中期・後期)(水)・(金) ＜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 スポーツ振興係 Tel 76-8183
259	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。	フリー	10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	健康都市・スポーツ課 ス スポーツ振興係 Tel 76-8183
260	子育てリフレッシュヨガ	普段の凝り固まった筋肉をほぐしましょう！お子様連れで参加していただけます。	生後3か月から 未就学のお子 さんと保護者	10月～12月(火) ＜8回＞午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021
261	親子で一緒にリトミック！	講師のピアノ演奏にあわせて歌、体操、手遊び、リズム遊びをします。手軽にできる工作遊びも紹介します。親子で楽しいひと時を過ごしましょう。	2歳から未就学 のお子さんと保 護者	11月～12月(月) ＜5回＞午前	宮浦公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021
262	椅子で瞑想ストレッチ	瞑想ストレッチで五感に集中することが出来、心と身体の真のリラックスが得られます。	一般	10月～12月(木) ＜8回＞午後	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021
263	ワクワク初めての社交ダンス	簡単なパーティダンスから始めるので誰でもすぐに踊れるようになります。ダンスの楽しさを経験してください。	一般	11月～12月(水) ＜8回＞午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021
264	ZUMBA	ラテン音楽に合わせて体を動かし、楽しく有酸素運動ができるダンスエクササイズです。	一般	11月(金) ＜4回＞夜間	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021
265	50代、60代女性のためのやさしいヨガ	初心者向けやさしいストレッチヨガで健康になる身体作りをします。	一般	11月～12月(水) ＜4回＞午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel 76-8021

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

NO.	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
266	リフレッシュヨガ	前半は体の凝りをほぐす動作、後半はヨガのポーズをとって心と身体をリフレッシュします。	一般	11月～2月(月) <4回>午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 公民館係 Tel.76-8021