

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体づくり、スポーツ等

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
136	東海学園大学連携事業	健康測定体験	どなたでも	未定	中央公民館	未定	健康都市・スポーツ課 健康都市推進係 Tel.76-8101
137	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
138	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
139	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
140	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(木) <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
141	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
142	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
143	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) <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
144	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	4~7月(火) <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
145	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、体づくり、スポーツ等

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
146	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) <12回>午後	総合体育館 武道場	3月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
147	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)	4~7月(木) <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
148	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
149	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
150	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
151	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
152	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) <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
153	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)	4~7月(土) <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
154	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)	4~5月(土) <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
155	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)	4~6月(金) <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

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体づくり、スポーツ等

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
156	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)	4~6月(金) <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
157	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) <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
158	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)	4~7月(木) <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
159	初心者向け火曜硬式テニス(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(火) <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
160	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~中1年生	4~6月(火) <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
161	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
162	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
163	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
164	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
165	水曜キンダー総合体育(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、体づくり、スポーツ等

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
166	金曜キンダー総合体育(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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
167	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1～4年生	4～6月(金) <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
168	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) <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
169	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月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
170	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(水) <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
171	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	4～1月(土)、(祝) <18回>午後	旭ヶ丘運動広場 晴丘運動広場 南グランド	3月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
172	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3～6年生	4～12月(土) <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
173	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	南グランド	3月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
174	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	南グランド	3月号広報	総合体育館 Tel.54-2733
175	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	(水)、(金) 初級・中級(前期・中期) <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 健康都市推進係 Tel.76-8101

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

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
176	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～9月(7・8月除く) 第3(日) <4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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
177	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～9月 7・8月除く 第3(日) <4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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
178	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～9月 7・8月除く 月2回(土) <8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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
179	スポーツクラブあさびー ジュニアパレーボ 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～9月 第2・4(土) <12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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
180	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～9月 第1・3・5(土) <12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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
181	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～9月 第1・3・5(火) <12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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
182	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～9月 第1・3(木) <12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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
183	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～9月 第1・3(土) <12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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
184	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	4月～9月 第2(土)8月除く <5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 健康都市推進 係 Tel.76-8101
185	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～9月 第1・3(金) <12回>午前	渋川福祉センター	スポーツクラブ あさびーへ直接	健康都市・ス ポーツ課 健康都市推進 係 Tel.76-8101

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

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
186	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～9月 第1・3(金) <12回>午前	渋川福祉センター	スポーツクラブあさびーへ直接	健康都市・スポーツ課 健康都市推進係 Tel.76-8101
187	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～9月 第2・4(木) <12回>午後	総合体育館 卓球室	スポーツクラブあさびーへ直接	健康都市・スポーツ課 健康都市推進係 Tel.76-8101
188	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～9月 第2・4(金) <12回>午後	総合体育館 武道場	スポーツクラブあさびーへ直接	健康都市・スポーツ課 健康都市推進係 Tel.76-8101
189	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	1期：4～6月 2期：7～9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
190	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 (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
191	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	1期：4～6月 2期：7～9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
192	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月：7～9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
193	ベビーマッサージ& バランスボール	赤ちゃんとのふれあいで心を育みます。 また、バランスボールを使ってママ向けの体操も行います。	0～1歳児と 保護者	1期：4～6月 2期：7～9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
194	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	1期：4～6月 2期：7～9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
195	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	1期：4～6月 2期：7～9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、体づくり、スポーツ等

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
196	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	1期:4～6月 2期:7～9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
197	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 (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
198	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 (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
199	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	1期:4～6月 2期:7～9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
200	ベビーマッサージ& バランスボール	赤ちゃんとのふれあいで心を育みます。また、バランスボールを使ってママ向けの体操も行います。	0～1歳児と 保護者	1期:4～6月 2期:7～9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
201	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	1期:4～6月 2期:7～9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
202	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	1期:4～6月 2期:7～9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
203	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)	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
204	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)	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
205	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)	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、体づくり、スポーツ等

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
206	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)	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
207	Let'sチアダンス	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～ 小学1年生	第1期:4～6月(月) 第2期:7～9月(月) 16:30～17:20	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
208	はじめての チアヒップホップ	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～ 小学1年生	第1期:4～6月(火) 第2期:7～9月(火) 16:30～17:20	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
209	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1期:4～6月(月) 第2期:7～9月(月) 17:30～18:20	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
210	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1期:4～6月(火) 第2期:7～9月(火) 17:30～18:20	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
211	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:4～6月(水) 第2期:7～9月(水) 17:40～18:30	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
212	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:4～6月(木) 第2期:7～9月(木) 17:40～18:30	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
213	遊びフィットネス®(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。	小学1～3年生 (小学3年生から 継続の場合 小学6年生)	4～3月 各月(土) 9:30～10:30	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
214	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:4～6月(月) 第2期:7～9月(月) 9:30～10:30	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
215	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:4～6月(月) 第2期:7～9月(月) 13:45～14:45	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、体づくり、スポーツ等

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
216	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:4~6月(月) 第2期:7~9月(月) 20:15~21:30	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
217	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:4~6月(水) 第2期:7~9月(水) 13:00~14:30	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
218	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:4~6月(金) 第2期:7~9月(金) 13:00~14:30	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
219	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:4~6月(火) 第2期:7~9月(火) 10:00~11:15	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
220	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:4~6月(水) 第2期:7~9月(水) 19:30~21:00	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
221	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:4~6月(木) 第2期:7~9月(木) 10:00~11:30	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
222	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:4~6月(木) 第2期:7~9月(木) 13:30~14:45	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
223	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:4~6月(火) 第2期:7~9月(火) 13:15~14:15	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
224	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:4~6月(火) 第2期:7~9月(火) 14:30~15:30	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
225	多世代交流館いきいき講座 「ピアノに合わせ音楽脳トレ教室」	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13日、20日、 6月3日、10日 いずれも(水) <4回>午前	多世代交流館	電話又は直接 広報4月号	多世代交流館 Tel.54-8202

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

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
226	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21日(木)～ 6月25日(木) <6回>午前	多世代交流館	電話又は直接 広報4月号	多世代交流館 Tel.54-8202
227	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・脳トレ・講話を実施します。	40歳以上	月1～2回(原則1時間) 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
228	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
229	元気まるトレーニング	プログラムシート(元気まる測定の結果)に基づいたトレーニングを行います。	元気まる測定を3か月以内に受けた方	月3～4コース (1コース 原則1時間) ※詳細は予約時に案内	保健福祉センター	元気まる測定または脳トレ参加時に予約	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
230	骨の元気まる	骨密度測定を行い、骨粗鬆症予防に関する正しい知識を普及します。	18歳以上	9月15日(火)、 17日(木)	保健福祉センター	電話または窓口にて申し込み 8月号広報	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
231	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。 各自主グループへの見学・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方	5月11日～7月27日 (月)<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月号広報	保健福祉センター 健康課 Tel.55-6800
232	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	5月21日(木)、 7月16日(木)、 9月16日(水) 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
233	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かた	4月15日(水)、 6月18日(木)、 8月5日(水) 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
234	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 4月15日(水)、6月18日(木)、8月5日(水) 午前 出産・育児準備編 5月24日(日)、7月11日(土)、9月13日(日) 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
235	公民館講座 ベビーと一緒に！リフレッシュマヨガ	赤ちゃんとの触れ合いを交えながら、ママ自身のカラダとココロに寄り添い、産後の悩みをヨガで解消しリフレッシュします。ママ同士の交流もできる楽しい講座です。	生後2か月から12か月までのお子さんと保護者	6月9日、16日、23日、30日、7月7日、14日(火)<6回> 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181

11 健康・スポーツ

健康一般、保健衛生、体づくり、スポーツ等

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
236	公民館講座 ヨガとアドラー心理学	体はカチカチ、心はモヤモヤ？ヨガと心理学で身体と心をほぐし、日常に役立つ快適習慣を皆で楽しく身につけましょう。	一般	5月25日、6月1日、8日、15日、29日、7月6日、13日、27日(月) (8回) 13:30～15:30	渋川公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181
237	公民館講座 活き活き、誰でも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、吹矢式呼吸法で様々な健康効果が有り、精神力と集中力を高めます。様々な人達との交流、ふれあいがめばえ、楽しい。	一般	5月28日、6月11日、25日、7月9日、23日、8月6日、20日、9月3日(木)(8回) 10:00～12:00	平子公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181
238	公民館講座 はじめてのフラダンス 楽しく健康づくり	初めてでも安心。ハワイの音楽に合わせて心も体もいきいき元気に。笑顔で明るく無理なく体を動かし、心も軽やかに健康づくりを楽しみましょう。	一般	6月3日、10日、17日、24日(水)(4回) 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181
239	公民館講座 やせやすい身体をつくる！ダイエットフラエクササイズ	フラダンスのステップを使い、有酸素運動による代謝アップを特別オリジナルプログラムにより行います。下半身、体幹の筋力アップにより痩せやすい身体をつくれます。	一般	6月4日、18日、7月2日、16日(木)(4回) 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181
240	公民館講座 足つぼ健康ヨガ	足のツボを押しながら血行促進。優しいヨガのポーズでストレス解消。身体が硬い方もゆっくりほぐしながらポーズにつなげます。	一般	6月5日、12日、19日、26日、7月3日、10日、17日、24日(金)(8回) 13:30～15:30	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181
241	公民館講座 アロマで整える！神経系とリンパケアヨガ	心身がリラックスするめい想、呼吸法でアロマ効果によるリンパケアと肩こり、腰痛等慢性痛を軽減する神経ストレッチの技法と簡単に組み組めるヨガです	一般	6月8日、15日、22日、29日、7月6日、13日(月)(6回) 10:00～12:00	中央公民館	4月号広報 折込チラシ	生涯学習課 Tel.576-8181