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
131	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 ℡54-5667
132	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 ℡54-5667
133	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	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 ℡54-5667
134	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 ℡54-5667
135	サタデー☆ヨガ	心と身体を整え、週末を心地よくスタート。初心者・運動が苦手な方も大歓迎です♪	成人女性	3期：10月～12月 4期：1月～3月 （土開講予定）	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 ℡54-5667
136	ベビーマッサージ ＆バランスボール	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 ℡54-5667
137	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 （金開講予定）	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 ℡54-5667
138	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 ℡54-5667
139	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 ℡54-5667
140	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 ℡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
141	卓球教室	初心者も大歓迎！みんなで楽しく汗をかきましょう♪	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 ℡51-1997
142	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・ケガ予防に繋げます♪	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 ℡51-1997
143	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・ケガ予防に繋げます♪	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 ℡51-1997
144	産後バランスボール	バランボールを使って骨盤の歪みを調整します。軽い運動でリフレッシュしよう！	1～3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 ℡51-1997
145	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 ℡51-1997
146	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 ℡51-1997
147	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 ℡51-1997
148	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 ℡51-1997
149	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 ℡51-1997
150	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 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 ℡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
151	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 9:30～10:30(月)	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 ℡52-8852
152	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 13:45～14:45(月)	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 ℡52-8852
153	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 20:15～21:30(月)	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 ℡52-8852
154	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3期：10月～12月 第4期：1月～3月 16:30～17:20(火)	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 ℡52-8852
155	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 17:30～18:20(月)	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 ℡52-8852
156	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 17:30～18:20(火)	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 ℡52-8852
157	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 17:40～18:30(水)	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 ℡52-8852
158	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 17:40～18:30(木)	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 ℡52-8852
159	キッズフラダンス	笑顔で楽しくのびのびと、お子様の成長に合わせてレッスンします。	年少～小学6年生	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 16:30～17:20(木)	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 ℡52-8852
160	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 13:00～14:30(水)	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 ℡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

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
161	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 13:00～14:30(金)	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 TEL52-8852
162	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 10:00～11:15(火)	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 TEL52-8852
163	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 19:30～21:00(水)	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 TEL52-8852
164	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 10:00～11:30(木)	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 TEL52-8852
165	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 13:30～14:45(木)	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 TEL52-8852
166	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します。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 13:15～14:15(火)	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 TEL52-8852
167	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します。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 14:30～15:30(火)	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 TEL52-8852
168	はじめての卓球教室	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します。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 各月4回～5回 15:20～16:20 16：40～17：40（金）	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 TEL52-8852
169	卓球プレミアム ～冬季講座～	初心者を対象にした8名限定・少人数制の特別講座です。確実なレベルアップを目指します。	一般	12月2日、9日、16日、23日 12：45～14：00（水）	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 TEL52-8852
170	はじめてのジュニア卓球教室	楽しく学んで、ぐんぐん上達するための技術やルールを習得し、試合が出来るようにします。	小学3年～6年	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 各月4回～5回 17:00～18:00(金)	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 TEL52-8852

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

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
171	ピックルボール	テニス・卓球・バドミントンをあわせた新感覚のスポーツ。世代を問わず楽しめます。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 各月2～3回 9:15～11:15 11:30～13:30 13:50～15:50（土）	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 ℡52-8852
172	はじめてのピックルボール	テニス・卓球・バドミントンをあわせた新感覚のスポーツ。世代を問わず楽しめます。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 各月4回 11:15～12:45(月）	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 ℡52-8852
173	ペルヴィス®ワーク	身体の中心である骨盤に着目し、自らの身体を整えることを目指した運動メソッド。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 10：15～11：30（金）	新池交流館・ふらっと 2F会議室1+2	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと ℡52-8852
174	ショートクラス はじめてのペルヴィス®フローダンス	ダンスを軸に骨盤を調整。リズムにのって骨盤周りを動かし全身のコントロール能力を養います。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 13：30～14：00（金）	新池交流館・ふらっと 2F会議室1+2	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと ℡52-8852
175	ショートクラス 骨盤底筋ワーク	緩める・締める・引き上げる動きで骨盤底筋の弾力を養い、自分でコントロールできる力を身につけます。	一般	第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 14：15～14：45（金）	新池交流館・ふらっと 2F会議室1+2	ネットにて申込 折込チラシ	新池交流館・ふらっと ℡52-8852
176	遊びットネス® （体感型運脳教室）	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月の各月1回 9:30～10:30(土）	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 ℡52-8852
177	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 19:00～20：00（月）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
178	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 1部 9：30～10：30（木） 2部 11：00～12：00（木）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
179	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 10：00～11：00（日）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
180	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 13：30～14：30（土）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡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

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
181	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 19：00～20：00（火）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
182	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 1部 9：45～10：45（金） 2部 11：00～12：00（金）	旭城	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
183	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 13：00～14：00（金）	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 ℡52-1850
184	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 18：45～19：45（木）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
185	ナイトリラックスヨガ教室～深い安眠へ～	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 20：00～21：00（木）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
186	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2期：11月 第3期：12月～3月 1部 9：30～10：30（水） 2部 11：00～12：00（水）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
187	侍の古武術入門	古武術（杖、剣術など）	一般	第2期：10月～11月 第3期：12月～3月 10：00～11：30（土） 13：00～14：30（日）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
188	侍の古武術入門	古武術（杖、剣術など）	一般	第2期：10月～11月 第3期：12月～3月 10：00～11：30（水） 10：00～11：30（日）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
189	女性の侍の古武術入門	古武術（杖、剣術など）	一般	第2期：10月～11月 第3期：12月～3月 16：00～17：30（日）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
190	初めての杖術	古武術（杖）	一般	第2期：10月～11月 第3期：12月～3月 18：00～19：30（日）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
191	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 10：30～11：45（金）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡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

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
192	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2期：10月～11月 第3期：12月～3月 10：00～11：30（月）	スカイワードあさひ	スカイワードあさひ窓口にて申込（第2期申込終了）	スカイワードあさひ ℡52-1850
193	楽々体操と音楽	懐かしい歌謡をうたいながら、健康づくりをします。歌って活性化して若返りを目指しましょう。	一般	第3期：12月～3月 10：00～11：30（月）	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 ℡52-1850
194	親子フラダンス教室	親子で一緒に習い、お子様の成長、ママもエクササイズ	一般	第3期：12月～3月 17：00～18：00（火）	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 ℡52-1850
195	からだバー教室	姿勢改善で身体が整う。	一般	第3期：12月～3月 9：30～10：30 （火）	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 ℡52-1850
196	ZUMBA教室	楽しく踊って脂肪燃焼	一般	第3期：12月～3月 11：00～12：00 （火）	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 ℡52-1850
197	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込 （奇数月号）	健康課 ℡55-6800
198	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かた）	※開催日の詳細は広報に掲載 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込 （偶数月号）	健康課 ℡55-6800
199	骨の元気まる講座	骨密度測定で、現在の骨の状態を知り、運動や栄養講座で骨粗鬆症の具体的な対処方法を学びます。	18歳以上	11月16日（月）、11月17日（火）、1月28日（木）、3月10日（水） ＜4回＞午前 11月17日（火） ＜1回＞午後	保健福祉センター	電話または二次元コードにて申込 （10月・1月・2月号）	健康課 ℡55-6800
200	あなたのためのちょいやせ道場（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	11月12日～3月11日（木） ＜全12回＞午後（令和9年1月14日は午前）	保健福祉センター	電話または窓口にて申込	健康課 ℡55-6800
201	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13日～12月8日（火） ＜全9回＞午前	保健福祉センター	電話または窓口にて申込	健康課 ℡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

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
202	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	令和9年1月20日～2月24日（水）、4月21日（水） ＜全7回＞午前	保健福祉センター	電話または窓口にて申込 （12月号）	健康課 ℡55-6800
203	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19日（木）、令和9年1月20日（水）、3月18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込	こども家庭課 ℡53-5566
204	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	10月6日（火）、12月8日（火）、令和9年2月10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込	こども家庭課 ℡53-5566
205	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6日（火）、12月8日（火）、令和9年2月10日（水） 午前 出産・育児準備編（土日）：11月21日（土）、令和9年1月17日（日）、3月6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込	こども家庭課 ℡53-5566
206	愛知医科大学連携公開講座	「肥満と痩せ ～健康への影響とその対応について～」をテーマに講座を開催します。	どなたでも	11月8日（日）午前	渋川福祉センター	10月1日～10月23日正午までLINE申請又は健康都市・スポーツ課窓口 10月号広報	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
207	東海学園大学連携事業健康測定体験会	足指筋力・握力、ベジチェック（野菜摂取量の測定）、あたまの元気まる（脳の健康チェックテスト）を実施し、各種測定結果に基づく生活改善のヒントを提供します。	どなたでも	11月14日（土）昼間	中央公民館	11月号広報	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
208	スポーツクラブあさぴー 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（中期・後期）〈各10回〉	ウッドフレンズ森林公園ゴルフ練習場	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
209	スポーツクラブあさぴーショートテニス	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） 〈6回〉午後	西中学校体育館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
210	スポーツクラブあさぴ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） 〈6回〉午前	西中学校体育館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
211	スポーツクラブあさぴ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	10月～3月 月2回（土） 〈12回〉午前	旭ケ丘運動広場 晴丘運動広場等	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 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
212	スポーツクラブあさぴ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	10月～2月 第2・4（土） 〈10回〉午前	白鳳小学校体育館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
213	スポーツクラブあさぴージュニア陸上	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～小学6年生	10月～3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ぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
214	スポーツクラブあさぴータンゴフルネス	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ぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
215	スポーツクラブあさぴーバドミントン	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） 〈12回〉夜間	西中学校体育館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
216	スポーツクラブあさぴービーチボール	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ぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
217	スポーツクラブあさぴー筋トレ＆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） 〈10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ぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
218	スポーツクラブあさぴー空手	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（土） 〈6回〉午前	旭丘公民館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
219	スポーツクラブあさぴー健康体操	リズムに合わせて、体操＆青竹ビクス	成人	10月～3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ぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
220	スポーツクラブあさぴー健康ヨガ	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	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 76-8101
221	スポーツクラブあさぴー卓球	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します。	成人	10月～3月 第2・4（木） 〈11回〉午後	総合体育館	スポーツクラブあさぴーへ直接	健康都市・スポーツ課　健康都市推進係 ℡ 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
222	ママと妊婦さんのためのタイ式ヨガとお話会	ママや妊婦さんがオンライン上で運動不足を解消し、会話を楽しむことでリフレッシュできる講座です。	妊婦の方または産後8か月頃までの方	10月～12月（火） ＜4回＞午前	オンライン	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
223	親子で一緒にリトミック！	楽器を使ってリズム遊びや手遊び、工作、体操など、親子で楽しむ盛りだくさんの講座です。	2歳から未就学のお子さんと保護者	11月～12月（水） ＜5回＞午前	宮浦公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
224	ママが主役のバランスボール・リズム体操	バランスボールを使い、ストレッチや有酸素運動を行います。	生後2ケ月から1歳6ケ月までのお子さんと保護者	1月～3月（木） ＜6回＞午後	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
225	美姿勢・美歩行基礎講座	日常生活の中で、無理なく続けられる基礎を学び、自然に美しく歩ける力を育てます。	一般	11月～12月（月） ＜4回＞午後	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
226	体幹を鍛えるフラダンス	身体の軸を意識してフラダンスを踊り、体幹を鍛えます。	一般	11月～1月（火） ＜6回＞午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
227	椅子で瞑想・ストレッチ	椅子に座りリラックスした状態で、瞑想とストレッチを合わせてゆったりと行います。	一般	10月～12月（火） ＜8回＞午後	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
228	ZUMBA	ラテン音楽を中心に、世界中のリズムに合わせて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～12月（火） ＜4回＞夜間	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
229	ナチュラルボディ・メイキング	今できる動きから、筋肉を使うこと、のばすこと、関節可動域を知り、からだのメイキングにつなげます。	一般	10月～12月（火） ＜8回＞午前	渋川公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
230	はじめてのワクワク社交ダンス	初めての方でも安心。簡単なステップから始めて、ステップを増やしていきながら、社交ダンスの楽しさを体験できます	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 生涯学習係 ℡76-8181
231	肩甲骨と骨盤のストレッチバンド教室	どんな運動も、誤った動きで体の構造に負担をかけていたら、効果を望めません。バンドを使って神経と筋肉を鍛えて正しい動きを学びます。	一般	10月～12月（水） ＜6回＞午前	旭丘公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181

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
232	心と身体を整えるやさしいヨガ	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（金） ＜4回＞午前	中央公民館	申込終了 9月号広報	生涯学習課 生涯学習係 ℡76-8181
233	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	旭ケ丘テニスコート	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
234	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11月～（金） 〈12回〉昼間	旭ケ丘テニスコート	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
235	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
236	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、祭） 〈10回〉午前	城山テニスコート	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
237	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	総合体育館	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
238	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
239	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
240	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
241	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く行います。	18歳以上 （高校生を除く）	後期10月～（火） 〈18回〉午前	総合体育館	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
242	いきいきｳｫｰｷﾝｸﾞ＆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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡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

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
243	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
244	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
245	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
246	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
247	爽快エクササイズ教室	音楽に合わせ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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
248	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〉昼間	総合体育館	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
249	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
250	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
251	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
252	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	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
253	ｼﾞ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します。	小学3～中学1年生	第2クール9月～（火） 第3クール12月～（火） 〈各12回〉午後	城山テニスコート	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
254	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～ハイハイ児の親子	第2クール9月～（木） 第3クール12月～（木） 〈各12回〉昼間	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡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

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	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～1歳児の親子	第2クール9月～（木） 第3クール12月～（木） 〈各12回〉午前	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
256	火曜親子ﾘｽﾞﾐｯｸ体操教室	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歳児の親子	第2クール9月～（火） 第3クール12月～（火） 〈各12回〉午前	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
257	金曜親子ﾘｽﾞﾐｯｸ体操教室	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歳児の親子	第2クール9月～（金） 第3クール12月～（金） 〈各12回〉午前	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
258	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し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～（水） 第3クール12月～（水） 〈各10回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
259	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し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～（金） 第3クール12月～（金） 〈各10回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
260	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し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～（金） 第3クール12月～（金） 〈各10回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
261	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します。	小学3～中学1年生	第2クール9月～（水） 第3クール12月～（水） 〈各12回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
262	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します。	小学3～6年生	第2クール9月～（火） 第3クール12月～（火） 〈各12回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
263	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します。	小学3～6年生	第2クール9月～（金） 第3クール12月～（金） 〈各12回〉午後	総合体育館	申込終了 8月号広報	総合体育館 ℡54-2733
264	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） 〈15回〉午後	総合体育館	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733
265	初心者向け火曜硬式テニス	初心者向けに、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～（火） 〈15回〉夜間	城山テニスコート	申込終了 9月号広報	総合体育館 ℡54-2733