体力づくり・地域体力づくり教室

対　象　**体力づくり教室**：市内に住む人
地域体力づくり教室：各開催地区、またはその近隣に住む人

申込方法　往復はがきに右記を明記して郵送、または市民体育館にある所定の用紙に必要事項を記入し、官製はがきを添えて直接

- はがき１枚につき１教室の申し込みでお願いします。
- ※の各教室は、対象年齢内であれば兄弟姉妹で参加可能です。その場合は、はがき１枚に列記して下さい。
- ◆♥♣の教室に参加希望の場合は、各記号１教室の申し込みとして下さい。
- 地域体力づくり教室の「ふれ愛体操教室」と「からだづくり教室」は、ひとり１地区１コースの申し込みとして下さい。
- 片浜地区の「男性健康づくり教室」は、別途食材費 500 円が必要です。
- 親子体力づくり教室以外の教室は、未就学児を連れての参加はできません。
- 医師から運動を禁止されている人は参加できません。
- 参加費は参加料と傷害保険料の合計金額です。
- 申込多数の場合は抽選です。
- 抽選結果ならびに参加費の納入については、８月 19 日㈮頃までにはがきでご案内します。

往信の表
往信
〒410-0055
沼津市高島本町 1-4
市民体育館　行

返信の裏
※何も記入しないで下さい。

返信の表
返信
郵便番号
あなたの住所
あなたの名前

往信の裏
①会場名
②教室名(クラス・コース名)
③氏名(ふりがな)
④生年月日
⑤性別
⑥年齢
⑦住所
⑧電話番号
※親子で参加する教室は、③～⑥を保護者と子のいずれも記入

申込期限　８月 15 日㈪(郵送の場合は必着)

㊙問スポーツ振興課(市民体育館)　〒 410-0055　高島本町 1-4　☎ 055-922-7200

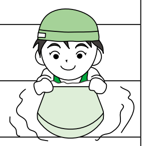
女性体操教室水曜日コース

体力づくり教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対　象	内　容
会場：市民体育館							
親子体力づくり教室 ※父子ふれあいコース	9/10~11/12	土	10:00~11:00	30 組	親子１組 3, 000 円	H22. 4. 2~H25. 4. 1 生の子と父親(保護者可)	親子体操、リズム運動、ボールなどの遊具を使って親子で楽しむ ※乳幼児を連れて参加する場合はおんぶ紐をご用意下さい。
親子体力づくり教室 ※3歳コース	9/ 8~11/24	木	10:00~11:00	120 組		H25. 4. 2 ～ H26. 4. 1 生の子と保護者	
親子体力づくり教室 ※ 4·5·6 歳コース	9/ 6~11/ 8	火	15:30~16:30	60 組		H22. 4. 2 ～H25. 4. 1 生の子と保護者	
※小学生体育教室	9/ 9~11/11	金	17:00~18:00	40 人	2, 300 円	小学校 1·2 年生の運動が苦手な児童	マット・とび箱運動
シニアスポーツ教室	9/ 8~11/24	木	19:00~20:30	30 人	3, 500 円	30 歳以上の男性	ソフトバレーなど室内軽スポーツ
女性体操教室月曜日コース	9/ 5~11/21	月	10:00~11:30	50 人	3, 000 円	18 歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	9/ 6~11/ 8	火	10:00~11:30	150 人	3, 000 円		
女性体操教室金曜日コース	9/ 9~11/11	金	19:00~20:30	50 人	3, 500 円		
◆ボディバランス教室	9/ 7~11/ 9	水	14:30~15:45	40 人	3, 000 円	18 歳以上の人	筋力強化運動・バランストレーニングなど
◆ロコモ予防教室 木曜日コース	9/ 8~11/24	木	13:30~15:00	40 人	3, 000 円	運動を止められていない 50 歳以上の人	ひざ痛や腰痛予防改善のためのトレーニング
◆ロコモ予防教室 金曜日コース	9/ 9~11/11	金	13:30~15:00	40 人			
脚力アップ教室	9/ 7~11/ 9	水	13:00~14:15	40 人	3, 000 円	60 歳以上の人	歩行運動・バランストレーニングなど
健康体操教室	9/ 6~11/ 8	火	13:30~15:00	100 人	3, 000 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
会場：勤労者体育センター							
女性体操教室水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	10:00~11:30	120 人	3, 000 円	18 歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	9/ 1~11/24	木	10:00~11:30	120 人			
健康体操教室	9/ 1~11/24	木	13:30~15:00	120 人	3, 000 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
会場：戸田B&G海洋センター							
キッズスポーツ教室Ａクラス	9/ 3~11/19	土	9:00~10:00	20 人	2, 500 円	小学校３～６年生	マット・跳び箱・鉄棒など
キッズスポーツ教室Ｂクラス	9/ 3~11/19	土	10:00~11:00	20 人	2, 500 円	年長～小学校２年生	

体力づくり教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対　象	内　容
会場：屋内温水プール　※妊娠中の人は参加できません。							
親子水泳教室	9/13~11/22	火	10:00~11:00	20 組	親子１組 4, 500 円	H25. 4. 2 ～ H26. 4. 1 生の子と保護者	水遊びをしながら親子のスキンシップを図る
※幼児水泳教室	9/15~12/ 1	木	16:00~17:00	30 人	3, 500 円	H22. 4. 2 ～ H24. 12. 31 生の子	水遊びから初歩的水中運動まで
※小学生水泳教室	9/13~11/22	火	16:00~17:00	30 人	3, 500 円	クロールで 25 m泳げない小学生	クロールの習得
♥アクアウォーキング教室 月曜日コース	9/ 5~11/28	月	9:45~10:55	60 人	4, 500 円	18 歳以上の女性	ウォーキングを中心とした水中運動
♥アクアウォーキング教室 火曜日コース	9/13~11/22	火	9:45~10:55	30 人	4, 500 円	18 歳以上の女性	ひざ痛予防改善のための水中運動
♥アクアビクス教室	9/ 5~11/28	月	11:00~12:10	60 人	4, 500 円	18 歳以上の女性	音楽に合わせて水中運動
♥健康水泳教室	9/ 5~11/28	月	13:30~14:40	60 人	4, 500 円	50 歳以上の人	クロール・背浮きなど



地域体力づくり教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対　象	内　容
原地区　会場：原地区センター							
♣女性体操教室Ａコース	9/ 6~11/29	火	9:30~10:40	45 人	2, 500 円	18 歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチなど
♣女性体操教室Ｂコース			10:50~12:00	45 人			
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/ 7~11/16	水	13:30~15:00	80 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/ 8~12/ 1	木	13:30~15:00	80 人			
大平地区　会場：大平地区センター							
ふれ愛体操教室Ａコース	9/ 7~11/16	水	13:00~14:15	30 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
ふれ愛体操教室Ｂコース			14:30~15:45	30 人			
男性健康づくり教室	9/ 9~11/25	金	10:00~11:30	20 人	2, 500 円	50 歳以上の男性	筋力トレーニング・ストレッチなど
静浦地区　会場：静浦地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 2~11/25	金	13:30~15:00	40 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
浮島地区　会場：浮島地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 6~12/ 6	火	13:30~15:00	40 人	3, 000 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
戸田地区　会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	9/ 1~11/24	木	13:30~15:00	50 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
愛鷹地区　会場：愛鷹地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 8~12/ 1	木	13:30~15:00	40 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
第三地区　会場：第三地区センター							
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/ 7~11/16	水	13:30~15:00	45 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/ 1~11/17	木	13:30~15:00	45 人			
片浜地区　会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	9/ 1~11/17	木	10:00~11:30	20 人	2, 500 円	50 歳以上の男性	食について、筋力トレーニングなど
第五地区　会場：第五地区センター							
からだづくり教室	9/ 8~12/ 1	木	10:00~11:30	40 人	2, 500 円	18 ～ 50 歳代の人	筋力強化運動やバランストレーニングなど
ふれ愛体操教室	9/ 8~12/ 1	木	13:30~15:00	40 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
門池地区　会場：門池地区センター							
からだづくり教室	9/ 7~11/16	水	10:00~11:30	40 人	2, 500 円	18 ～ 50 歳代の人	筋力強化運動やバランストレーニングなど
ふれ愛体操教室Ａコース	9/ 9~11/25	金	13:00~14:15	40 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
ふれ愛体操教室Ｂコース			14:30~15:45	40 人			
今沢地区　会場：今沢地区センター							
からだづくり教室	9/ 2~12/ 9	金	10:00~11:30	40 人	2, 500 円	18 ～ 50 歳代の人	筋力強化運動やバランストレーニングなど
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/ 7~11/30	水	13:30~15:00	40 人	2, 500 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/ 8~12/ 8	木	13:30~15:00	40 人			
大岡地区　会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 1~10/27	木	13:30~15:00	40 人	2, 000 円	60 歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
内浦地区　会場：内浦地区センター							
からだととのえ運動教室	9/ 2~12/ 2	金	10:00~11:30	40 人	3, 000 円	40 歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど