

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	1/ 9- 2/27	火	10:00-11:00	20組	親子1組 3,600円	H26.4.2～H27.4.1 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	1/11- 2/22	木	16:00-17:00	30人	2,450円	H23.4.2～H26.4.1 生の子	水遊びから初歩 的水中運動まで
※小学生水泳教室	1/ 9- 2/27	火	16:00-17:00	30人	2,800円	クロールで25m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	1/15- 2/26	月	9:45-10:55	60人	2,700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	1/ 9- 2/27	火	9:45-10:55	30人	3,600円		ひざ痛予防改善のための水中運動
♥アクアピクス教室	1/15- 2/26	月	11:00-12:10	60人	2,700円	18歳以上の女性	音楽に合わせた水中運動
♥健康水泳教室	1/15- 2/26	月	13:30-14:40	60人	2,700円	50歳以上の人	クロール・背浮きなど

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	1/23- 3/13	火	9:30-10:40	45人	1,500円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・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	1/10- 3/14	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	1/11- 3/15	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	1/10- 3/14	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	1/12- 3/16	金	10:00-11:30	30人	2,500円	50歳以上の男性	体幹トレーニング・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	1/12- 3/16	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	1/16- 3/13	火	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
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	1/11- 3/15	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	1/11- 3/15	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	1/10- 3/14	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	1/11- 3/15			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	1/11- 3/15	木	10:00-11:30	40人	2,500円	50歳以上の男性	体幹トレーニング・ストレッチなど
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	1/11- 3/ 1	木	10:00-11:30	40人	2,000円	18歳～50歳代の人	体幹トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室	1/11- 3/ 8	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
門池地区 会場：門池地区センター							
からだづくり教室	1/10- 3/14	水	10:00-11:30	40人	2,500円	18歳～50歳代の人	体幹トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室Aコース	1/12- 3/16			13:00-14:15			
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							
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/10- 3/14	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	1/11- 3/15			40人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	1/11- 3/15	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
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	1/12- 3/16	金	10:00-11:30	40人	2,500円	40歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど

# 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、通常はがきを添えて直接

- ・はがき1枚につき1教室の申し込みとして下さい。
- ・※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。
- ・親子体力づくり教室以外は、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、参加費の納入について、はがきでご案内します。

往信	〒410-0055 沼津市高島本町1-4 市民体育館 行	※何も記入しないで下さい。
返信	郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	

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** 11月27日(月)(郵送の場合は必着)  
※6月1日から通常はがきは62円、往復はがきは124円に料金が変わりましたのでご注意ください。

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

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	1/13- 3/17	土	10:00-11:00	30組	H23.4.2～H26.4.1生の子と父親(保護者可) H26.4.2～H27.4.1生の子と保護者 H23.4.2～H26.4.1生の子と保護者	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。
	※3歳コース	1/11- 3/15	木	10:00-11:00	120組		
	※4・5・6歳コース	1/ 9- 3/13	火	15:30-16:30	60組		
※小学生体育教室	1/11- 3/15	木	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	なわとび・鉄棒運動など
男性スポーツ教室	1/11- 3/15	木	19:00-20:30	30人	3,500円	18歳以上の男性	ソフトバレーなど室内軽スポーツ
女性体操教室水曜日コース	1/15- 3/19	月	10:00-11:30	50人	2,700円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	1/ 9- 3/13	火	10:00-11:30	150人	3,000円		
トレーニング教室	1/12- 3/16	金	10:00-11:30	10人	3,500円	18歳以上の女性	トレーニングルームで運動不足の解消
女性フィットネス教室	1/12- 3/16	金	19:00-20:30	30人	3,500円	18歳以上の女性	エアロピクスやステップ台を使って
◆ボディバランス教室	1/10- 3/14	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	1/11- 3/15	木	13:30-15:00	40人	3,000円	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	1/12- 3/16			40人			
脚力アップ教室	1/10- 3/14	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	1/ 9- 3/13	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	1/10- 3/14	水	10:00-11:30	120人	3,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	1/11- 3/15			120人			
健康体操教室	1/11- 3/15	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	12/ 9-3/10	土	9:00-10:00	20人	2,500円	小学校3～6年生 年長～小学校2年生	マット・跳び箱・鉄棒・走運動など
キッズスポーツ教室Bクラス				20人			