

令和6年度

地域体力づくり教室のご案内

身近な施設でたくさんの仲間とふれあいながら、心とからだを健康に！
誰でもできる楽しい内容です。気軽に参加してください。

開催要項

- 主催** 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課
- 会場** 原・浮島・愛鷹・今沢・片浜・金岡・門池・大岡・第五・第一・第二・第三・大平・静浦・内浦の各地区センター、戸田B&G海洋センター
- 対象** 市内に在住する人(18歳以上)
- 期間** 令和6年4月～令和7年3月(第1期 4月～8月、第2期 9月～12月、第3期 1月～3月)
開催日は裏面の日程表をご覧ください。
- 参加費** 各期ごとに徴収(実施回数により変更になる場合があります)
- 広報** 第1期4/1号、第2期8/1号、第3期11/15号
- 申込み** 「広報ぬまづ」に掲載後、申込締切日までに往復はがき、または市ホームページにある専用フォームで申込み。
電話での申込みはできません。(申し込み多数の場合は抽選)
- その他** 各自傷害保険等にご加入のうえご参加ください。
- 問合せ** 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課 TEL:055-934-4893

開催地区	教室名	会場	曜日	時間	定員	参加費	対象・運動レベル	内容			
原	女性体操教室	原地区センター	火	9:20～10:35	45人	2,500円	18歳以上の女性 体力維持・向上を目的とした中級レベル	エアロビクス、ストレッチなど			
	Bコース			10:45～12:00	45人		18歳以上の女性 初心者にも手軽にできる初級レベル				
	アップ・UP体操教室		水	13:30～14:45	80人	2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など			
			木	13:30～14:45	80人		運動不足解消とした初級レベル				
浮島	アップ・UP体操教室	浮島地区センター	火	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ロコモ予防運動など			
愛鷹	アップ・UP体操教室	愛鷹地区センター	木	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル				
今沢	からだづくり教室	今沢地区センター	火	10:00～11:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど			
	アップ・UP体操教室			水	13:30～14:45		30人		運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
			木	13:30～14:45	30人	2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル				
片浜	柔・酸・筋教室	片浜地区センター	水	10:00～11:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導			
	男性健康づくり教室			木	10:00～11:15		40人		2,500円	18歳以上の男性 運動不足解消とした初級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
金岡	からだづくり教室	金岡地区センター	火	19:00～20:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど			
	柔・酸・筋教室			水	10:00～11:15		30人		2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導
	アップ・UP体操教室			水	13:00～14:15		30人		2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など
	脚力改善教室			水	14:30～15:45		30人		2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル	歩行運動やバランストレーニングなど
門池	からだづくり教室	門池地区センター	水	10:00～11:15	40人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど			
	アップ・UP体操教室			Aコース	金		13:00～14:15		40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル
				Bコース	金	14:30～15:45	40人	2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル		
大岡	アップ・UP体操教室	大岡地区センター	木	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル				
	からだづくり教室			木	19:00～20:15		30人		2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
第五	柔・酸・筋教室	第五地区センター	水	10:00～11:15	35人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導			
	からだづくり教室			木	10:00～11:15		40人		2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
	アップ・UP体操教室			木	13:00～14:15		40人		2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など
	からだとのえ運動教室			木	14:30～15:45		40人		2,500円	運動不足解消とした初級レベル	身体ほぐし・ケア ロコモ予防運動など
	たのしいヨガ教室			Aコース	金		18:00～19:15		35人	2,500円	初心者にも手軽にできる初級レベル
	Bコース	金	19:30～20:45	35人	初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など					
第一	からだづくり教室	第一地区センター	土	10:00～11:15	25人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど			
第二	たのしいヨガ教室	第二地区センター	水	18:00～19:15	30人	2,500円	初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など			
				金	19:30～20:45		30人		初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など	
	筋整&シェイプアップ教室		金	19:00～20:15	25人	2,500円	体力向上を目的とした中級～上級レベル	身体を整え引き締めるためのエアロビクス・ホグサイ イズ・コンディショニングなど			
第三	アップ・UP体操教室	第三地区センター	水	13:30～14:45	45人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など			
				木	13:30～14:45		45人		2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル	
大平	アップ・UP体操教室	大平地区センター	水	13:30～14:45	30人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル				
	男性健康づくり教室			金	10:00～11:15		30人		2,500円	18歳以上の男性 運動不足解消とした初級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど
静浦	アップ・UP体操教室	静浦地区センター	金	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など			
内浦	からだとのえ運動教室	内浦地区センター	金	10:00～11:15	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	身体ほぐし・ケア ロコモ予防運動など			
戸田	アクアウォーキング教室	B&G海洋センター	火	10:00～11:00	30人	3,600円	体力維持を目的とした初級～中級レベル	ウォーキングを中心とした水中運動			
	アップ・UP体操教室			金	13:30～14:45		50人		2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など
	土曜水泳教室		土	9:00～10:00	30人	3,500円	※ 対象:年長～小学生	水慣れから各種水泳法の習得			
	夏休み短期水泳教室		前期Aクラス	月～金	9:00～10:00	30人	1,750円	※ 対象:年長～小学生	短期間での各種泳法の習得		
			前期Bクラス		10:00～11:00	30人					
			後期Aクラス	月～金	9:00～10:00	30人					
後期Bクラス		10:00～11:00	30人								