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　①往復はがきに右記を明記して郵送②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③市ホームページにある専用フォームから　広報ぬまづ　検索

- はがき１枚につき１教室の申し込みとして下さい。
- ★の各教室に兄弟姉妹で参加する場合は、はがき１枚に列記して下さい。
- ◆♥♣の教室は、各記号１教室の申し込みです。
- 地域体力づくり教室の「ふれ愛体操教室」、「からだづくり教室」、「たのしいヨガ教室」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。
- 参加費には保険料が含まれます。
- 申込多数の場合は抽選です。
- 抽選結果および参加費の納入については、はがきまたはメールでご案内します。

申込期限　８月 13 日(火)、21 時(必着)

申問スポーツ振興課（市民体育館）
〒410-0055　高島本町 1-4　☎055-922-7205

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（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 ⑨メールアドレス ※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

教室一覧はこちら

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	9/14~11/16	土	10:00~11:00	30 組	親子１組 3,000 円	H25.4.2~H28.4.1 生の子と父親（保護者可）	親子体操、リズム運動、ボール・ローラーシート・フープ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	9/12~11/14	木	10:00~11:00	120 組		H28.4.2～H29.4.1 生の子と保護者	
親子体力づくり教室 ★4・5・6歳コース	9/10~11/19	火	15:30~16:30	60 組		H25.4.2～H28.4.1 生の子と保護者	
★小学生体育教室	9/12~11/14	木	17:15~18:15	40 人	2,300 円	小学校 1･2 年生の運動が苦手な児童	マット・とび箱運動など
男性スポーツ教室	9/12~11/14	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
女性体操教室月曜日コース	9/ 2~12/ 2	月	10:00~11:30	50 人	3,000 円	18 歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	9/10~11/19	火		150 人			
トレーニング教室	9/10~11/19	火	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	9/13~11/15	金	19:00~20:30	40 人	3,500 円	18 歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチポールなど
ボディバランス教室 月曜日コース	9/ 2~12/ 2	月	10:00~11:30	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
◆ボディバランス教室 水曜日コース	9/11~11/13	水	14:30~15:45	40 人			
◆コンディショニング教室	9/10~11/19	火	19:00~20:30	25 人	3,500 円	18 歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ・筋力トレーニングなど
◆ロコモ予防教室木曜日コース	9/12~11/14	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など
◆ロコモ予防教室金曜日コース	9/ 6~11/ 8	金		40 人			
脚力アップ教室	9/11~11/13	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	9/10~11/19	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	9/11~11/13	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 エアロビクス・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	9/12~11/14	木		120 人			
健康体操教室	9/12~11/14	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

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	9/10~11/26	火	10:00~11:00	20 組	親子１組 4,500 円	H28.4.2～H29.4.1 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	9/12~11/21	木	16:00~17:00	30 人	3,500 円	H25.4.2～H27.12.31 生の子	水遊びから初歩的な水中運動まで
★小学生水泳教室	9/10~11/26	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/ 9~12/ 9	月	9:45~10:55	60 人	4,050 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	9/10~11/26	火	9:30~10:40	35 人	4,500 円		ひざ痛予防・改善のための水中運動
♥アクアビクス教室	9/ 9~12/ 9	月	11:00~12:10	60 人	4,050 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	9/ 9~12/ 9	月	13:30~14:40	60 人	4,050 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	10/ 1~ 3/24	火	9:30~10:40	45 人	3,250 円	18 歳以上の女性	初心者にも手軽にできる 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	9/11~11/20	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	9/12~11/14	木		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	9/11~11/20	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	9/13~11/15	金	10:00~11:30	30 人	2,500 円	18 歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢、体幹、バランス）・ストレッチなど
静浦地区　会場：静浦地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 6~11/22	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/ 3~12/10	火	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
戸田地区　会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	10/29~12/17	火	13:30~15:00	50 人	1,750 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	9/12~11/14	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	9/11~11/20	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	9/12~11/14	木		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	9/12~11/14	木	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢、体幹、バランス）・ストレッチなど
第五地区　会場：第五地区センター							
からだづくり教室	9/12~11/14	木	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18～50 歳代の人	筋力トレーニング（姿勢、体幹、バランス）・ストレッチなど
ふれ愛体操教室	9/12~11/14	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
たのしいヨガ教室	9/13~11/22	金	19:15~20:30	35 人	2,500 円	18 歳以上の人	ヨガの基本動作など
門池地区　会場：門池地区センター							
からだづくり教室	9/11~11/20	水	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18～50 歳代の人	筋力トレーニング（姿勢、体幹、バランス）・ストレッチなど
ふれ愛体操教室 A コース	9/13~11/15	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							
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/11~11/27	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	9/12~11/21	木		40 人			
大岡地区　会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	9/12~11/14	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							
からだととのえ運動教室	9/13~11/15	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
第二地区　会場：第二地区センター							
たのしいヨガ教室	9/11~11/27	水	19:15~20:30	30 人	2,500 円	18 歳以上の人	ヨガの基本動作など