

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	5/12- 7/14	火	10:00-11:00	20組	親子1組 4,700円	H29.4.2～H30.4.1 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	5/ 7- 7/ 9	木	16:00-17:00	30人	3,700円	H26.4.2～H28.7.31 生の子	水遊びから初歩的水中運動まで
★小学生水泳教室	5/12- 7/14	火	16:00-17:00	30人	3,700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	5/11- 7/13	月	9:45-10:55	60人	4,700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	5/12- 7/14	火	9:30-10:40	35人			ひざ痛予防改善のための水中運動
♥アクアピクス教室	5/11- 7/13	月	11:00-12:10	60人	4,700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	5/11- 7/13	月	13:30-14:40	60人	4,700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	5/19- 8/25	火	9:30-10:40	45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Bコース			10:50-12:00	45人	3,240円		
ふれ愛体操教室水曜日コース	5/13- 7/15	水	13:30-15:00	80人	2,700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	5/14- 7/16	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	5/13- 7/15	水	13:00-14:15	30人	2,700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	5/15- 7/17	金	10:00-11:30	30人	2,700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	5/ 8- 7/17	金	13:30-15:00	40人	2,700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	5/12- 7/14	火	13:30-15:00	40人	2,700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	5/ 8- 7/10	金	13:30-15:00	50人	2,700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	5/14- 7/16	木	13:30-15:00	40人	2,700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	5/13- 7/22	水	13:30-15:00	45人	2,700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	5/14- 7/16	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	5/14- 7/16	木	10:00-11:30	40人	2,700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	5/14- 7/16	木	10:00-11:30	40人	2,700円	18歳～59歳の人	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	5/14- 7/16	木	13:30-15:00	40人	2,700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	5/15- 7/17	金	19:15-20:30	35人	2,700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	5/13- 7/15	水	10:00-11:30	40人	2,700円	18歳～59歳の人	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	5/15- 7/17	金	13:00-14:15	40人	2,700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	5/13- 7/15	水	13:30-15:00	40人	2,700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	5/14- 7/16	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	5/14- 7/16	木	13:30-15:00	40人	2,700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	5/15- 7/17	金	10:00-11:30	40人	2,700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	5/13- 7/15	水	19:15-20:30	30人	2,700円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
からだバランス教室	5/15- 7/17	金	19:00-20:30	30人	2,700円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ

# 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ホームページにある専用フォームから [広報めまづ](#) [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」「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。
- ・申し込みをした全ての人に、抽選結果をはがきまたはメールでご案内します。

※③の専用フォームから申し込みをする人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にして下さい。

申込期限 4月13日(月)、21時(必着)

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

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



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	5/16- 7/18	土	10:00-11:00	30組	H26.4.2-H29.4.1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	
	★3歳コース	5/14- 7/16	木	10:00-11:00	120組	親子1組 3,200円	H29.4.2～H30.4.1生の子と保護者	※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。
	★4・5・6歳コース	5/12- 7/14	火	15:30-16:30	60組		H26.4.2～H29.4.1生の子と保護者	鉄棒や跳び箱を使って、運動の基本を親子で学ぶ
★小学生体育教室	5/14- 7/16	木	17:15-18:15	40人	2,500円	小学校1・2年生の運動が苦手な児童	走運動・トランポリンなど	
男性スポーツ教室	5/14- 7/16	木	19:00-20:30	30人	3,700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	5/11- 7/13	月	10:00-11:30	50人	3,200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	5/12- 7/14	火	10:00-11:30	150人				
トレーニング教室	5/12- 7/14	火	10:00-11:30	10人	3,700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	5/15- 7/17	金	19:00-20:30	40人	3,700円	18歳以上の女性	エアロピクス・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	5/11- 7/13	月	10:00-11:30	40人	3,200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	5/13- 7/15	水	14:30-15:45	40人				
◆コンディショニング教室	5/12- 7/14	火	19:00-20:30	25人	3,700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	5/14- 7/16	木	13:30-15:00	40人	3,200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	5/15- 7/17	金	13:30-15:00	40人				
脚力アップ教室	5/13- 7/15	水	13:00-14:15	40人	3,200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	5/12- 7/14	火	13:30-15:00	100人	3,200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	5/13- 7/15	水	10:00-11:30	120人	3,200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	5/14- 7/16	木	10:00-11:30	120人				
健康体操教室	5/14- 7/16	木	13:30-15:00	120人	3,200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 ※妊娠中の人は参加できません。								
アクアウォーキング教室	5/19- 7/ 7	火	10:00-11:00	30人	3,760円	18歳以上の人	ウォーキングを中心とした水中運動	