

体力づくり・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
会場：屋内温水プール ※妊娠中の人は参加できません。							
♥アクアウォーキング教室 月曜日コース	9/ 7-11/16	月	9:30-10:40	20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	9/ 8-11/24	火	9:30-10:40	20人	4,700円		ひざ痛予防・改善のための水中運動
♥アクアピクス教室	9/ 7-11/16	月	11:00-12:10	20人	4,700円		音楽に合わせた水中運動
♥健康水泳教室	9/ 7-11/16	月	13:30-14:40	20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	9/ 1-12/15 (8回)	火	9:15-10:25	30人	2,160円	18歳以上の女性	ストレッチ・体幹トレーニングなど
♣女性体操教室 B コース			10:50-12:00	30人	2,160円		
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/ 9-11/25	水	13:30-14:45	40人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/10-11/12	木	13:30-14:45	40人	2,700円		
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/ 9-11/25	水	13:00-14:10	15人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室 B コース			14:35-15:45	15人			
男性健康づくり教室	9/11-11/20	金	10:00-11:30	15人	2,700円	18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	9/11-11/20	金	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
浮島地区 会場：浮島地区センター							
ふれ愛体操教室	9/ 1-11/17	火	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	9/11-11/13	金	13:30-14:45	25人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
ふれ愛体操教室	9/10-11/12	木	13:30-14:45	15人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
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/ 9-11/25	水	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース				20人			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	9/10-11/12	木	10:00-11:30	20人	2,700円	18歳以上の男性	筋力トレーニング・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	9/10-11/12	木	10:00-11:30	20人	2,700円	18歳～50歳代の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室	9/17-11/19		13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
たのしいヨガ教室	9/11-11/13	金	19:15-20:30	20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	9/ 9-11/25	水	10:00-11:30	20人	2,700円	18歳～50歳代の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室Aコース	9/11-11/13	金	13:00-14:10	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース				14:35-15:45			
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/ 2-11/25	水	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース				20人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	9/10-11/12	木	13:30-14:45	20人	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ運動など
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	9/11-11/13	金	10:00-11:30	20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	9/ 2-11/18	水	19:15-20:30	15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	9/11-11/20	金	19:00-20:30	15人	2,700円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ

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。
- ・◆♥♣の教室の場合は、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。
- ・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17日(月)、21時(必着)

ⓂⓂ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



教室一覧はこちら



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							
男性スポーツ教室	9/10-11/12	木	19:00-20:30	30人	3,700円	18歳以上の男性	フリーテニスなどの室内軽スポーツ
女性体操教室月曜日コース	9/ 7-11/16	月	10:00-11:30	30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				9/ 8-11/24			
女性フィットネス教室	9/11-11/13	金	19:00-20:30	30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	9/ 7-11/16	月	10:00-11:30	30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	9/ 9-11/11	水	14:35-15:45	20人	3,200円		
◆コンディショニング教室	9/ 8-11/24	火	19:00-20:30	15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	9/10-11/12	木	13:30-15:00	20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
◆ロコモ予防教室金曜日コース				9/11-11/13			
脚力アップ教室	9/ 9-11/11	水	13:00-14:10	20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	9/ 8-11/24	火	13:30-14:45	60人	3,200円	60歳以上の人	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/ 9-11/11	水	10:00-11:30	60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				9/10-11/12			
健康体操教室	9/10-11/12	木	13:30-14:45	60人	3,200円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など