

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	1/25~ 3/15	火	9:30~10:40	35人	1,620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	35人			
ふれ愛体操教室水曜日コース	1/12~ 3/23	水	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/13~ 3/24	木		50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	1/12~ 3/23	水	13:00~14:15	20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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:30~15:45	20人			
男性健康づくり教室	1/ 7~ 3/18	金	10:00~11:30	20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	1/ 7~ 3/18	金	13:30~15:00	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・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	1/18~ 3/15	火	13:30~15:00	25人	2,430円	60歳以上の人	レクリエーション、ストレッチ、リズム・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	1/ 7~ 3/18	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・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	1/13~ 3/24	木	13:30~15:00	25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・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	1/12~ 3/23	水	13:30~15:00	35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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/13~ 3/24	木		35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/ 6~ 3/24	木	10:00~11:30	30人	2,700円	18歳以上の男性	筋力トレーニング、ストレッチ、フレイル予防講座など
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	1/13~ 3/24	木	10:00~11:30	30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			13:30~15:00	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・ロコモ運動など
たのしいヨガ教室	1/ 7~ 3/18	金	19:15~20:30	30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	1/12~ 3/23	水	10:00~11:30	30人	2,700円	18歳~50歳代の人	筋力トレーニング、ストレッチ、健康度測定など
ふれ愛体操教室Aコース	1/ 7~ 3/18	金	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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室Bコース			14:30~15:45	30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	1/12~ 3/23	水	13:30~15:00	20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・ロコモ運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	1/13~ 3/24	木		20人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	1/13~ 3/24	木	13:30~15:00	25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・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	1/ 7~ 3/18	金	10:00~11:30	30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	1/12~ 3/23	水	19:15~20:30	25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	1/ 7~ 3/18	金	19:00~20:30	25人	2,430円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
第一地区 会場：第一地区センター							
からだバランス教室	1/ 8~ 3/19	土	10:00~11:30	25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市ホームページにある専用フォームから
・はがき1枚につき1教室の申し込みです。
・★の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、1人1地区1コースの申し込みです。
・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。
・受講の可否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。
※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 11月28日(日)、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	

④④ウィズスポーツ課(市民体育館)
〒410-0055 高島本町1-4
☎055-922-7200



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							
親子体力づくり教室	★父子ふれあいコース	1/ 8~ 3/12	土	10:00~11:00	20組	親子1組 3,200円	H27.4.2~H30.4.1生の子と父親(保護者可) 親子体操、リズム運動、ボール・フープなどを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	1/13~ 3/17	木	10:00~11:00	80組		H30.4.2~H31.4.1生の子と保護者
	★4・5・6歳コース	1/11~ 3/15	火	15:30~16:30	50組		H27.4.2~H30.4.1生の子と保護者
★小学生体育コース	1/13~ 3/17	木	17:15~18:15	30人	2,500円	小学校1・2年生の運動が苦手な児童	鉄棒や跳び箱を使って、運動の基本を親子で学ぶ 縄跳び、鉄棒運動など
男性スポーツ教室	1/13~ 3/17	木	19:00~20:30	25人	3,700円	18歳以上の男性	ソフトバレーなどの室内軽スポーツ
女性体操教室月曜日コース	1/17~ 3/14	月	10:00~11:30	40人	2,880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	1/11~ 3/15	火		100人	3,200円		
トレーニング教室	1/11~ 3/15	火	13:30~15:00	10人	3,700円	18歳以上の女性	測定結果をもとにトレーニングルームで運動
女性フィットネス教室	1/ 7~ 3/18	金	19:00~20:30	35人	3,700円	18歳以上の女性	エアロビクス、ステップ台運動など
◆ボディバランス教室月曜日コース	1/17~ 3/14	月	10:00~11:30	30人	2,880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	1/12~ 3/23	水	14:30~15:45	30人	3,200円		
コンディショニング教室	1/11~ 3/15	火	19:00~20:30	20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	1/13~ 3/17	木	13:30~15:00	30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	1/ 7~ 3/18	金		30人			
脚力アップ教室	1/12~ 3/23	水	13:00~14:15	30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	1/11~ 3/15	火	13:30~15:00	70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	1/12~ 3/23	水	10:00~11:30	80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ビクス、ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	1/13~ 3/17	木		80人			
健康体操教室	1/13~ 3/17	木	13:30~15:00	80人	3,200円	60歳以上の人	ストレッチ、リズム運動など