

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/ 6~11/29	火	9:30~10:40	45人	2,500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			
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	80人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	9/ 8~11/17	木		80人			
大平地区 会場：大平地区センター							
アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	30人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
男性健康づくり教室	9/ 9~11/25	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							
アップ・UP体操教室	9/ 2~12/ 2	金	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
浮島地区 会場：浮島地区センター							
アップ・UP体操教室	9/ 6~11/22	火	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
アップ・UP体操教室	9/ 9~11/25	金	13:30~15:00	50人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
第三地区 会場：第三地区センター							
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	45人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース				9/ 8~11/17			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	9/ 1~11/17	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/ 8~11/17	木	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳~59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
たのしいヨガ教室	9/ 9~12/ 2	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/ 7~11/ 9	水	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳~59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室Aコース	9/ 9~11/25	金	13:00~14:15	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP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							
からだづくり教室	9/ 7~11/30	水	10:00~11:30	20人	2,500円	18歳~59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/30	水	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース				9/ 8~11/17			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
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/ 9~11/25	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/ 7~12/ 7	水	19:15~20:30	30人	3,000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/ 2~11/18	金	19:00~20:30	30人	2,500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	9/ 3~11/19	土	10:00~11:30	25人	2,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
金岡地区 会場：金岡地区センター							
柔・酸・筋教室	9/ 7~11/ 9	水	10:00~11:15	30人	2,500円	18歳以上の人	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・ 筋トレを交代で指導

地域体力づくり教室

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の市内に住む人

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(gmail、icloudメールでの申込は不可) [広報めまづ](#) [検索](#)

- ・はがきの場合は、1枚につき1教室の申込です。
- ・★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教室の申込です。
- ・地域体力づくり教室の「アップ・UP体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申込です。
- ・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。
- ・ご自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
- ・申込多数の場合は抽選です。
- ・受講決定通知及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。



※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上申し込みください。

※専用フォームから申込をする人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。



往信 〒410-0055 沼津市高島本町 1-4 市民体育館 行	返信 郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	※何も記入しないで 下さい。 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
--	---------------------------------------	---

⑩ウイズスポーツ課(市民体育館)
〒410-0055 高島本町 1-4
☎055-922-7200



申込はこちら

申込期限 8月12日(金)、21時(必着)

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(高島本町1-4)							
親子体力づくり教室	★父子ふれあいコース	9/10~11/12	土	10:00~11:00	30組	H28.4.2~H31.4.1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 ※乳幼児を連れて参加する場合は おんぶ紐をご用意ください。
	★3歳コース	9/ 8~11/17	木	10:00~11:00	120組	親子1組 3,000円	H31.4.2~R2.4.1生 の子と保護者
	★4・5・6歳コース	9/ 6~11/ 8	火	15:30~16:30	60組	H28.4.2~H31.4.1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	9/ 8~11/24	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	マット運動・とび箱運動など
男性スポーツ教室	9/ 8~11/24	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の男性	ソフトバレーなどの室内軽スポーツ
女性体操教室水曜日コース	9/ 5~11/28	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/ 6~11/ 8	火		150人			
トレーニング教室	9/ 6~11/ 8	火	13:30~15:00	10人	3,500円	18歳以上の女性	測定結果をもとにトレーニング ルームで運動不足の解消
女性フィットネス教室	9/ 9~11/18	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/ 5~11/28	月	10:00~11:30	40人	3,000円	18歳以上の人	筋力強化運動・ パラレ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/ 7~11/ 9	水	14:30~15:45	40人			
コンディショニング教室	9/ 6~11/ 8	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/ 8~11/17	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/ 9~11/18			
脚力アップ教室	9/ 7~11/ 9	水	13:00~14:15	40人	3,000円	60歳以上の人	歩行運動・パラレストレーニングなど
健康体操教室	9/ 6~11/ 8	火	13:30~15:00	100人	3,000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(御幸町15-1)							
女性体操教室水曜日コース	9/14~11/16	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	9/15~11/24	木		120人			
健康体操教室	9/15~11/24	木	13:30~15:00	120人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など