

健康・体力づくりスポーツ教室開設予定

気軽に参加し、健康・体力づくりに役立てスポーツを楽しみましょう。

※参加申込は教育委員会体育係へ（電話3-1111 内線217）

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期 日	曜 日	内 容	参加料
軟式テニス	18歳以上の方	男・女	30人	都羅二中 テニスコート	19:30 ～ 21:30	4月下旬から 5月下旬 (10回)	火・金	初心者を対象とし、基本を中心に自分自身がゲームを楽しむことができる程度までを指導	1,000円
硬式テニス	〃	男・女	〃	〃	〃	6月下旬から 7月下旬 (10回)	月・木	〃	〃
卓 球	小学4年生から大人まで	男・女	〃	市民総合 体育館	19:00 ～ 21:00	9月下旬から 10月下旬 (10回)	月・木	〃	〃
壮年体力づくり	40歳以上の方	男・女	〃	〃	19:30 ～ 21:00	10月下旬から 11月下旬 (10回)	火・金	各種の運動や、スポーツ種目をおり混ぜながら、楽しく全体的な体力の向上をめざす	〃
夫婦体力づくり	夫 婦	男・女	20組	〃	19:30 ～ 21:30	5月中旬から 6月中旬 (10回)	火・金	二人で相互に協力し合いながら、各種の体操やスポーツ種目を行い健康的な明るい家庭づくりに役立てる	1組 2,000円
高齢者健康増進体操	60歳以上の方	男・女	30人	〃	10:00 ～ 11:30	6月初旬から 7月初旬 (10回)	月・水	やさしく、楽しく、汗をかく程度まで体を動かして、老化防止に役立てようとするもの	1,000円
親子バドミントン	小学5年以上の子供と親	男・女	20組	〃	19:00 ～ 20:30	60年1月下旬から2月下旬 (10回)	火・金	親子で体力づくりをしながら、バドミントンの基本を学び、楽しむことができる程度までを指導	1組 1,500円
親子体操	5歳以上小学6年までの子供とその親	男・女	〃	〃	10:00 ～ 11:30	7月下旬から 8月下旬 (10回)	月・金	親子で行ういろんな体操・運動・レクリエーションなどを通して、楽しく体力づくりをしようとするもの	〃
女性バドミントン	18歳以上の方	女	20人	〃	10:00 ～ 12:00	9月中旬から 10月中旬 (10回)	水・土	初心者を対象として、基本を中心に練習し、ゲームを楽しむことができる程度までを指導	1,000円
大人水泳	泳げない20歳以上の方	男・女	〃	市 民 プ ール	19:30 ～ 21:00	9月初旬から 9月下旬 (7回)	火・土	泳ぐことが苦手な大人の人に、体力づくりをかねながら、20m程度泳げるようにならることを目標として行う	〃
ママさん水泳	ママさん	女	〃	〃	13:30 ～ 15:00	5月中旬から 6月中旬 (7回)	火・金	体力づくりをかねながら、子供にある程度教えることができるところまでを目標として行う	700円
子供水泳(A)	泳げない小学生	男・女	30人	〃	16:30 ～ 18:30	6月下旬から 7月初旬 (7回)	月・水・金	泳げない子供を対象にある程度まで泳げるようになることを目標として行う	〃
子供水泳(B)	〃	男・女	〃	〃	10:00 ～ 12:00	7月下旬から 8月初旬 (7回)	月・水・金	〃	〃
一般アスレチック	18歳以上の方	男・女	〃	市民総合 体育館	18:00 ～ 20:00	60年2月初旬から3月初旬 (10回)	火・木	総合的に体力の増強をはかるために、各種のトレーニングを計画的に行う	1,000円

※各教室とも4月2日から受け付けますが、定員になり次第締切らせてもらいます。