

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・申込先 社会教育課社会体育係
☎ (43) 1111

※各教室とも5月2日から受け付けますが
定員になり次第締め切らせていただきます。

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
子供水泳(A)	泳げない小学生	男・女	30人	市民プール	17:00 ～ 18:30	6月下旬 6回	月 ～ 日	泳げない子供を対象に、ある程度泳げるようになることと、体力づくりを目標に行う。	700円
子供水泳(B)	〃	男・女	30人	〃	15:00 ～ 16:30	7月中旬 6回	月 ～ 日	〃	700円
大人水泳	泳げない18歳以上の方	男・女	30人	〃	19:00 ～ 20:30	8月上旬 6回	月 ～ 日	泳ぐことの苦手な大人の人に体力づくりを兼ねながら、25m程度泳げるようになることを目標に行う。	700円
硬式テニス	18歳以上の方	男・女	30人	都留二中 テニスコート	19:30 ～ 21:30	5月中旬 10回	月・木	初心者を対象とし、基本を中心にひとりひとりがゲームを楽しむことができる程度までを指導。	1,100円
家庭婦人 バドミントン	家庭婦人	女	30人	市民体育館	10:00 ～ 12:00	5月下旬 10回	月・水	初心者を対象とし、体力づくりを中心にバドミントンの基本を学び、各自がゲームを楽しむことができる程度までを指導。	1,100円
ジャズ体操	18歳以上の方	女	30人	禾生第一小 体育館	19:30 ～ 21:30	10月上旬 10回	火・金	基本の動きから、一連の動きについて学び、美容と健康増進を目的とし、楽しく曲にあわせながら、必要量の運動を行う。	1,100円
親子体力づくり	小学生とその親	男・女	30組	都留一中 体育館	19:00 ～ 20:30	8月下旬 10回	月・木	親子でからだを動かすことによって、心とからだの健康を保ち、楽しく体力づくりを行うことを目的とする。	1組 1,200円
高齢者健康体操	60歳以上の方	男・女	30人	勤労センター	14:00 ～ 15:30	10月中旬 6回	月	各種の体操やレクリエーションを行い、日頃の生活の中で体を動かす習慣を身につけ、健康の保持増進に役立てることを目的とする。	700円
バドミントン	18歳以上の方	男・女	30人	都留二中 体育館	19:30 ～ 21:30	2月中旬 10回	月・木	初心者を対象とし、体力づくりを中心にバドミントンの基本を学び、各自がゲームを楽しむことができる程度までを指導。	1,100円
壮年体力づくり	35歳以上 ～ 60歳まで	男・女	30人	市民体育館	19:30 ～ 21:30	1月下旬 8回	水	各種の運動や軽トレーニングを行い、運動不足を解消するとともに、日頃の生活の中で、からだを動かすことを習慣づけることを目的とする。	1,000円
軟式テニス	18歳以上の方	男・女	30人	都留二中 テニスコート	19:30 ～ 21:30	5月下旬 10回	火・金	初心者を対象とし、基本を中心にひとりひとりがゲームを楽しむことができる程度まで指導。	1,100円

毎月第2日曜日は「**県民スポーツの日**」です
自分に合った運動をし、家族・近隣・地域と
スポーツの輪を広げましょう!!