

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
☎(45) 1157

※各教室とも5月10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 円 |
|-------------|-------------|-----|---------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--|----------|
| 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 |
| 子供水泳(B) | 〃 | 男・女 | 30人 | 〃 | 15:00 } 16:30 | 7月中旬 6回 | 月 } 日 | 〃 | 700 |
| 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。 | 800 |
| バウンドテニス | 一般(18歳以上) | 男・女 | 30人 | 市民総合体育館 | 19:30 } 21:30 | 5～6月 8回 | 月・木 | 誰にでもできる軽スポーツとしてのバウンドテニスを初心者向けの内容として実施し、楽しくゲームを行うことができるようにする。 | 1,000 |
| 家庭婦人バウンドテニス | 家庭婦人 | 女 | 30人 | 〃 | 10:00 } 11:30 | 6～7月 8回 | 水・土 | 婦人が手軽に楽しむことができるよう初歩的技術からゲームまでを考え、自分達の愛好できる軽スポーツとなるようにする。 | 1,000 |
| 親子バウンドテニス | 親子(子供～小学生) | 男・女 | 20組 | 勤労センター体育館 | 19:00 } 20:30 | 7～8月 8回 | 火・金 | 親子でやさしく、楽しく行うことができるよう工夫し、ゲームなどを通して親子のスポーツとして身につけてもらう。 | 1,200 |
| ファミリースポーツ | 家族等(2名以上) | 男・女 | 40人 15～20組 | 市民総合体育館 | 19:00 } 20:30 | 64年 2～3月 8回 | 火・金 | いろんな軽スポーツや体操ゲームなどを家族で楽しむと共に、冬場の健康づくりに役立てようとするもの。 | 1,200 |
| ジャズ体操 | 18歳以上 | 女 | 30人 | 勤労センター体育館 | 19:30 } 21:00 | 10月 8回 | 火・金 | 健康・美容に役立つことができるよう楽しく、リズミカルに体を動かし、必要量の運動を行ってみる。 | 1,000 |
| 親子バドミントン | 親子 | 男・女 | 20組 | 宝小体育館 | 19:00 } 20:30 | 9月 8回 | 月・木 | 親子で楽しむバドミントンを中心に、体力づくりに合わせていろんなレクリエーションも行う楽しい体うごかし教室。 | 1,200 |
| 壮年体力づくり | 40歳以上 | 男・女 | 40人 | 市民総合体育館 | 19:30 } 21:00 | 64年 3月 8回 | 木 | 各種の軽スポーツや体操を行い、運動不足の解消手助けを目的とする。 | 1,000 |

11月13日～15日、第1回全国スポーツ・レクリエーション祭!!
都留市で「バウンドテニス」を開催します

場所 市民総合体育館