

まどかスポーツクラブ参加者募集

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

●申込方法

- ① 所定の申込用紙に必要事項（郵便番号・住所・参加者氏名（ふりがな）・性別・生年月日・保護者氏名（子ども教室のみ）・連絡先・参加希望教室（最大3つ））を記入し、まどかパーク総合体育館へ窓口・送付・FAXで申し込んでください。（所定の申込用紙は、市役所5階スポーツ課・各コミュニティセンター（地域行政センター）・まどかパーク総合体育館に設置しています。また、市スポーツ協会ホームページからダウンロードできます。）
 - ② はがきに必要事項を記入し、申し込んでください。まどかパーク総合体育館の窓口・送付のみ受け付けます。
- ※記載事項の不備があると応募とみなしません。

※申込は、申込者1人につき1枚とします。

- **申込期間** 11月15日(月)～29日(月) (必着)
- ※ 申込多数の場合は、抽選を行います。
- ※ 抽選後、当選者のみ通知します。
- ※ 定員に達しない場合は開講しないことがあります。
- ※ 参加費は各教室開催初回に支払ってください。詳しくは当選通知を確認してください。
- ※ 時間には、準備・後片付けの時間を含みます。
- **申し込みと問い合わせ先**
 - ◇ (公財) 市スポーツ協会 [〒816-0902 乙金618-12 まどかパーク総合体育館]
 - ☎ (503)0021 ☎ (503)5546
 - ◇ スポーツ課 ☎ (580)1914

一般の部

- **対象者** ◇ 市民 ◇ 市内の事業所に勤務している人

ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため下肢筋力アップや、膝・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体作りをしましょう。

- **期日** ① 1月17日～3月28日の毎週月曜日（全10回、3月21日は休講）② 1月11日～3月29日の毎週火曜日（全9回、1月18日・2月15日・3月15日は休講）③ 1月12日～3月23日の毎週水曜日（全10回、2月23日は休講）④ 1月7日～3月25日の毎週金曜日（全10回、1月28日・2月11日は休講）
 - **時間** ① 午前10時～正午 ②③④ 午後1時～3時
 - **会場** ① 中央コミュニティセンター 多目的室
② 北コミュニティセンター 多目的室
③④ 東コミュニティセンター 多目的室
 - **講師** ① 高橋知子さん ② 小幡聡子さん ③ 吉田康一さん ④ 松本久美さん
 - **定員** 各25人
 - **参加費** 各4000円（保険料込み）
- ※①～④は別々の教室です

ダンスエアロビクス教室

音楽に合わせて楽しく踊りましょう。有酸素運動で脂肪燃焼を目指しましょう。

- **日時** 1月17日～3月28日の毎週月曜日（全10回、3月21日は休講） 午後1時～3時
- **会場** 中央コミュニティセンター 多目的室
- **講師** 矢渡理奈さん
- **定員** 25人
- **参加費** 4000円（保険料込み）

ボディコンディショニング教室

姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりをしましょう。

- **日時** 1月5日～3月16日の毎週水曜日（全10回、2月23日は休講） 午前10時～正午
- **会場** 北コミュニティセンター 視聴覚室
- **講師** 小島成久さん
- **定員** 20人
- **参加費** 4000円（保険料込み）

シェイプエクササイズ教室

エアロビクスを中心にさまざまなエクササイズを行い、理想の引き締まったスタイルを目指しましょう。

- **日時** 1月6日～3月10日の毎週木曜日（全10回） 午後1時～3時

- **会場** 北コミュニティセンター 多目的室
- **講師** 森吉あゆみさん
- **定員** 25人
- **参加費** 4000円（保険料込み）