

## スタイルアップ教室

さまざまな道具を使って、筋力向上や体脂肪の減少を目指した運動で、スタイルアップを目指しましょう！

- 期日 5月12日から7月14日までの毎週木曜日 (全10回)
- 時間 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 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

## ボディメイク教室

単に痩せたり体重を落としたりするだけでなく、理想的な、引き締まった健康的な体を目指しましょう。

- 期日 5月6日から7月8日までの毎週金曜日 (全10回)
- 時間 午後7時～9時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 垣田美紀子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

## 子どもの部

- 対象者 市内在住の小学生 (校区外の場合は保護者の送迎が必要です。)

## 子どもスポーツ教室

運動機能が著しく発達する幼少期に、楽しみながら基礎的な運動能力を養いましょう。

前半5回は器械体操、後半5回はリズム運動などを行います。

- 期日 5月11日から7月13日までの毎週水曜日 (全10回)
- 時間 午後5時～7時
- 会場 まどかパーク総合体育館 2階競技場南側
- 講師 ◇森吉あゆみさん◇笠木みゆきさん
- 定員 20人
- 参加費 3000円 (保険料込み)

## 子ども走り方教室

運動の基礎となる走り方を学び、楽しみながら運動能力アップを目指しましょう。

- 期日
    - ①4月23日から5月21日までの毎週土曜日 (全5回)
    - ②6月4日から7月2日までの毎週土曜日 (全5回)
  - 時間 ①午後1時～3時 ②午後3時～5時
  - 会場 ①北コミュニティセンター ふれあいホール  
②中央コミュニティセンター ふれあいホール
  - 講師 ①②吉田康一さん
  - 定員 各20人
  - 参加費 各3000円 (保険料込み)
- ※①②は別々の教室です

※時間には、準備・後片付けの時間を含みます。

- 申込方法 ◇FAX◇送付◇窓口 (申込用紙または、はがきに必要な事項 (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)

※はがきの場合は、まどかパーク総合体育館のみ受け付けます。

※申込用紙は、スポーツ課 (市役所5階)・各コミュニティセンター・まどかパーク総合体育館で配布または市スポーツ協会ホームページからダウンロード

※申し込みは、申込者1人につき1枚とします。記載事項の不備があると応募とみなしません。

- 申込期間 3月15日(火)～28日(月) (必着)

※申込多数の場合は、主催者による抽選を行います。抽選後、当選者のみ通知します。

※参加費は、各教室の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。

※一定の人数に達しない場合は、開講しないときがあります。

- 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 FAX(503)5546

◇スポーツ課

☎(580)1914

