



総合型地域スポーツクラブの運動教室

市内の総合型地域スポーツクラブが高齢者・親子を対象に運動教室を開催します。地域のお友だちづくりの場としても盛り上がっています。お気軽に申し込みください。

高齢者対象 身体を動かして毎日健康にすごそう!

講座名	「高齢者のかんたん体操教室」 in 半田地区スポーツクラブ	「YOUKIわくわくスポーツ塾」 in スポーツクラブYOUKI	「シニアのための高齢者スポーツ教室」 in 乙川スポーツクラブ
日時	毎週日曜日 10時～11時 ※4月7日(日)～	第2・4金曜日 10時～11時30分 ※4月12日(金)～	6月・9月の毎週土曜日 10時～11時30分 ※6月1日(土)～
場所	半田中学校 体育館 大会議室	亀崎中学校 体育館 会議室	乙川交流センターニコパル
対象	65歳以上の男女	65歳以上の男女	60歳以上の男女
定員	30名(先着順)	20名(先着順)	30名(先着順)
内容	自立した生活が続けるための基礎体力を養う体操など	健康体操、軽スポーツなど	ロコモ予防のため器具を使った運動、健康チェック、体力測定など
講師	あべ えみ 阿部 笑美 氏(ヨガインストラクター)	かとう ひろし 加藤 博史 氏(柔道整復師) 他2名	もり けいじ 森 敬司 氏(理学療法士)
参加費	年6,000円(保険代込)	月500円(保険代込)	1回300円(保険代込)
問い合わせ	半田地区スポーツクラブ ☎FAX23-8880 Eメール handa-sc@luck.ocn.ne.jp	スポーツクラブYOUKI ☎FAX28-6464 Eメール youki@titan.ocn.ne.jp	乙川スポーツクラブ ☎FAX29-2005 Eメール okkawa-s@japan-net.ne.jp

親子対象 親子で一緒にからだを動かそう!

講座名	「幼児・小学生の親子運動教室」 in 半田地区スポーツクラブ	「親子ふれあいスポーツ教室」 in NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブ	「親子のスポーツ教室」 in 乙川スポーツクラブ
日時	毎週土曜日 10時～12時 ※4月13日(土)～	5月12日、6月9日、7月7日、8月4日 の全て日曜日 11時～12時	毎月第1・3日曜日 10時～12時 ※4月7日(日)～
場所	半田小学校 体育館	成岩ウイング スタジオ (成岩中学校敷地内)	横川小学校 体育館、 乙川交流センターニコパル
対象	年中児～小学6年生の児童とその保護者	年中児～小学2年生の児童とその保護者	年中児～小学2年生の児童とその保護者
定員	150名(先着順)	各回15組30名(先着順)	50組(先着順)
内容	ボール投げ、ストレッチ、筋力運動、跳び箱、鉄棒、縄跳び、平均台、マットなど	ボールやスティックを使った運動など	ゲーム感覚の遊びを取り入れた運動など
講師	くらち まさなお わたなべ しゅうご 倉地 政直 氏、渡辺 庄吾 氏 (子ども身体運動発達指導士)	はるか たなか かずあき ルンゲ 春香 氏、田中 一彰 氏 (日本スポーツ協会公認コーチ)他2名	もり けいじ 森 敬司 氏 (子ども身体運動発達指導士)
参加費	子ども年3,000円/1名 (親子の保険代込)	無料	子ども:年2,500円/1名(保険代込) 大人:人数に関係なく500円(保険代込)
問い合わせ	半田地区スポーツクラブ ☎FAX23-8880 Eメール handa-sc@luck.ocn.ne.jp	NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブ ☎26-7771 FAX26-7773 Eメール narawa@themis.ocn.ne.jp	乙川スポーツクラブ ☎FAX29-2005 Eメール okkawa-s@japan-net.ne.jp

【申込み】 申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAX、Eメールで各総合型地域スポーツクラブへ

- ※申込用紙は、各総合型地域スポーツクラブのホームページからダウンロードできます。
- ※教室の開催日は、会場の都合などにより変更することがあります。
- ※事務員が常駐していないクラブがあるため、電話がつながりにくい場合があります。
- ※詳しくは、各総合型地域スポーツクラブへお問い合わせください。