

◆ 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。お気軽にお申し込みください。

高 齢 者 対 象 身体を動かして毎日健康にすごそう!

はんだ健康
マイレージ

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	「健康維持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(4月8日(日)～) 10時～11時	第2・4金曜日(4月13日(金)～) 10時～11時30分	第1・3日曜日(4月1日(日)～) 13時～14時30分
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)	ひろし 加藤 博吏 氏(柔道整復師) ほか	けいじ 森 敬司 氏(理学療法士) ほか
受講料	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!

はんだ健康
マイレージ

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ソシオ成岩スポーツクラブ	「親子あそびクラブ」 in乙川スポーツクラブ
日時	毎週土曜日(4月14日(土)～) 10時～12時	5月13日、6月10日、7月8日、8月5日 (全て日曜日) 11時～12時	第1・3日曜日(4月1日(日)～) 10時～12時
場所	半田小学校 体育館	成岩ウイングサブアリーナ (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～小学6年生の児童とその保護者	年中～小学2年生の児童とその保護者	年中～小学2年生の児童とその保護者
定員	150名(先着順)	各日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	子ども身体運動発達指導士2名	クラブスタッフ	子ども身体運動発達指導士2名
受講料	子ども1人につき年3,000円 (親子の保険代込)	無料	子ども:1人につき年2,500円(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。

※はんだ健康マイレージの対象講座です。