

令和2年度上半期 スポーツ事業のご案内

〈スポーツ教室〉

| リハビリ&軽運動 | 機能改善を目指す方はこちらの教室へ！！ | | | |
|----------|---------------------|--------|---------------------------------|------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | リハビリ&水中歩行教室【期開催】 | 月 | 13:00~ | 機能維持の運動や水中歩行を2部制で行います。 |
| 座リズム | 火 | 12:00~ | イスを利用し、体幹作り、筋力、柔軟性、有酸素運動等を行います。 | |

| 健康づくり | 健康増進を目指す方はこちらの教室へ！！ | | | |
|-------------------|---------------------|--------|------------------------------------|--|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | フレッシュアクア | 木 | 12:00~ | プールでリズムに合わせ、楽しく身体を動かし、運動を習慣化し、健康づくりの知識を高めます。 |
| | リズムダンス | 金 | 12:00~ | 体育館でリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。 |
| やさしいヨガ NEW | 金 | 12:00~ | 体育館でストレスの軽減、健康維持、介護予防につながるヨガを行います。 | |

| ニュースポーツ | 普段あまり経験する機会の少ない教室が揃っています！！この機会に是非★ | | | |
|---------|------------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | アーチェリー体験・認定会 | 日 | 14:00~ | アーチェリーの基礎知識や基本動作を行います。 |
| スポーツレク | 日 | 13:00~ | 様々なニュースポーツやレクリエーションを体験します。 | |

| 自主事業 | 講師を招き、専門的な知識を学び、健康増進につなげます！！（参加費徴収） | | | |
|------|-------------------------------------|-----|----|---------------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | ママのためのヨガ | 調整中 | | ヨガの呼吸法と基本のポーズで心身を整え、不快症状を和らげます。 |

- 「期開催」とは、一定期間の中で複数回教室を受講いただくものです。
- 教室開催に当たっては、名称など一部変更になる場合があります。
- 各教室の受講申込み受付は、開催予定日の1か月前からとなります。
- 講師の都合などにより開催予定日が変更になる場合があります。
- 詳しくは、スポーツ受付までお問合せください。

電話 019-637-4469 FAX 019-637-7544

どれに参加しようかな？
と迷わずに、
レッツ！トライ！！
エクササイズ！！！！



〈スポーツ教室〉

| 技術向上 | 水中歩行の基本動作や泳力アップへ！！技術の向上を目指します！！ | | | |
|---------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | 水泳ワンポイントレッスン | 平日 | 11:15~ 14:15~ | 初心者から個々の状況に合わせ上達のポイントを指導します。 |
| 水中歩行ワンポイントレッスン NEW | 平日 | 11:00~ 14:00~ | 水中歩行の仕方、注意点をアドバイスします。 | |

| 親子・子ども向け | 運動が苦手なお子様も安心！！楽しく運動♪ | | | |
|---------------|----------------------|--------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | ふれあいクラブ【期開催】 | 金 | 16:30~ | 障がい児を対象に様々な運動を行います。 |
| | ふれあい水泳教室【期開催】 | 土 | 14:00~ | 障がい児を対象とした水泳教室です。水慣れ、クロールの指導を中心に行います。 |
| わんぱく水泳教室【期開催】 | 土 | 15:00~ | 小学生を対象とした水泳教室です。水慣れ、クロールの指導を中心に行います。 | |

| 地域交流 | 交流を通じて、みんなと共に運動する喜びを☆☆☆ | | | |
|------|-------------------------|---------|---|---|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | いわてスポーツネットワーク事業 | | 随時 | 県内に出向き、地域住民や福祉関係者、障がい者スポーツ指導員等を対象にスポーツ等の体験・指導を行います。 |
| | | 年間40回程度 | 福祉施設や障がい者団体等を対象にプールや体育館を使用し、運動の指導を行います。出前指導の相談にも応じます。 | |

| 支援・相談事業 | 皆様の要望や相談に応じます！！ | | | |
|---------|-----------------|-----|----|--|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | スポーツ支援事業 | | 随時 | 団体や学校行事等を対象に、講話や健康運動、レクリエーション、水中運動等の実技指導を行います。 |
| | サポートタイム | | 随時 | 障がい者及び高齢者を対象に、目的に合わせた運動を個別に支援します。 |
| | 健康相談 | | 随時 | 日頃の健康づくりにおける悩み事に看護師等が相談や助言を行います。 |
| | ボランティア支援事業 | | 随時 | 障がい者・高齢者と運動や活動を行うボランティアを支援します。 |
| | サークル活動支援事業 | | 随時 | サークル設立や活動の支援を行います。 |