

# 令和3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~	イスを利用した体幹作り、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	火	12:00~	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
	アーチェリー教室	日	13:00~	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・祝日	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
	高齢者向けの体操	調整中		高齢者の心身のリフレッシュや機能向上につなげます。

- 「期開催」とは、一定期間の中で複数回、参加することになります。
- 各教室の参加申込みは、開催予定日の1か月前から受付します。
- 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。
- 講師の都合等により開催予定日が変更になる場合があります。
- 詳細は、スポーツ受付に問合せください。

電話 019-637-4469 FAX 019-637-7544



## 〈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	14:00~	初心者から個々の状況に合わせて上達のポイントを指導します。
ワンポイントレッスン <b>NEW</b>	不定期	-	対象別に様々な種目のワンポイントを指導します。	

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、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、水慣れ、クロールの指導を中心に行います。	

地域交流事業	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	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としたスポーツ等の体験・指導を行います。
		年間20回程度	プールや体育館で福祉関係施設や障がい者団体等を対象とした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	各種団体や学校行事等を対象とした講話や健康運動、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とした目的に合わせた運動を個別にサポートします。
	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・高齢者と一緒に運動や活動を行うボランティアをサポートします。
サークル活動支援事業		随時	各サークルの設立や活動の支援を行います。	