

平成30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	リハビリなど、軽い運動を希望される方、初めて運動する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	月	12:00~	いすを利用し、体幹作り、筋力、柔軟性、有酸素運動などを行います。	
	金			

健康づくり	さらなる、健康増進を目指し！1回からの教室、継続での教室で健康に♪♪			
	事業名	開催日	時間	事業の内容
	フレッシュアクア リニューアル	木	12:00~	プールでリズムに合わせて、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て、楽しく身体を動かします。	

一コーススポーツ	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
	アーチェリー練習会	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~	ティーボール、卓球バレーなど様々なスポーツやレクリエーションを体験します。	

リフレッシュ	心身ともにリフレッシュ！機能回復に役立つ運動もできます☆			
	事業名	開催日	時間	事業の内容
	リフレッシュ教室	—	—	福祉作業所や障がい者団体へ同じ運動指導を行います。

※「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。

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	さらなる泳力アップへ！！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	火	14:00~	個々の状況に合わせて上達のポイントを指導します。

体質改善	継続は力なり★★★筋力アップ、脂肪燃焼を目指す方へ！！			
	事業名	開催日	時間	事業の内容
	初めてのハイドロ教室	火	11:00~	ハイドロトーン初心者に、器具の使用方法から基本動作までを中心に行います。
ハイドロ教室	木	12:00~	ハイドロトーンを使用して筋力向上やストレッチを目的とした水中運動を行います。	

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~	障がい児を対象に水慣れ、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。
親子アクア	土・日	11:00~	親子で参加する水慣れを中心に行う教室です。	

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
	健康測定会	7/15	12:00~	現在のご自身の健康状態を測定します。

- 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。予めご了承ください。
- 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い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 電話 019-637-4469
FAX 019-637-7544