



平成31年度 春のスポーツ教室



過ごしやすくなるこれからの時期に、気軽なスポーツを始めてみましょう。

問文化スポーツセンター ☎996-5126

①ピラティス

身体の「正しい姿勢」を整えるため、無意識に動かしている「クセ」を修正し、関節可動域を広げる動きづくりなどを行います。

日4月23日～6月25日(4月30日、6月11日を除く毎週火曜日・全8回) 午前9時30分～10時30分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤の方
持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
定30人(申込順)
費4,000円

②健康ダンベル

簡単な道具を用いて軽い筋力トレーニングと有酸素運動を行います。

日4月23日～6月25日(4月30日、6月11日を除く毎週火曜日・全8回) 午前10時45分～11時45分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤の方
持室内用運動靴
定30人(申込順)
費4,000円

③はじめて簡単エアロ

初心者向けの教室です。簡単な基本的ステップからはじめます。また、運動量としても少なめなので、これから運動を始める人におすすめです。

日4月23日～7月2日(4月30日、5月21日、6月11日を除く毎週火曜日・全8回) 午後7時～7時45分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤・在学の方
持室内用運動靴
定30人(申込順)
費3,000円

④ダイエットエクササイズ

運動量が多めの教室です。音楽にあわせて全身を動かして、脂肪を燃やしましょう。ダンスが苦手な方でも、大丈夫です。

日4月23日～7月2日(4月30日、5月21日、6月11日を除く毎週火曜日・全8回) 午後8時～8時45分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤・在学の方
持室内用運動靴
定30人(申込順)
費3,000円

⑤筋調整ヨガ

筋肉の特性を生かし、全身の筋肉を調整して、身体のくせやゆがみを直していきます。

日4月24日～6月26日(5月1日、6月12日を除く毎週水曜日・全8回) 午前10時～11時10分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤の方
持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
定30人(申込順)
費4,000円

⑥ノルディックウォーキング

ポールを使いながら歩くことで、普通に歩くより、約30パーセント運動量が増えるといわれています。中川の新堤を歩くほか、ポールをつかったストレッチなどもあわせて行います。

日4月25日～6月20日(5月2日を除く毎週木曜日・全6回・予備日含む) 午前10時～11時30分
場鶴ヶ曽根運動広場・中川新堤周辺
対市内在住・在勤の方
持運動靴
定25人(申込順)
費3,000円

⑦骨盤リメイクヨガ

骨盤を正常な位置に戻すようにアプローチし、骨盤を中心に全身のバランス調整を行います。

日4月26日～6月28日(5月3日、6月21日を除く毎週金曜日・全8回) 午前9時30分～10時30分
場エイトアリーナ
対市内在住・在勤の方
持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
定30人(申込順)
費4,000円



⑧小学生初心者水泳

泳ぎが苦手・まったく泳げない児童向けの教室です。水なれからはじめ、面かぶりクロールで15メートル泳げるようになることを目標とします。

日4月26日～6月28日(5月3日、6月21日を除く毎週金曜日・全8回) 午後7時～8時
場市民温水プール
対市内在住・在学の小学生
持水着、水泳帽、タオル
定25人(申込順)
費2,400円

⑨親子体操(3歳児+保護者)

跳び箱やフープ、ボールなどの器具を使い、音楽にあわせたダンスなど、親子で身体を動かします。

日4月27日～6月15日(5月4日、11日を除く毎週土曜日・全6回) 午前10時～10時50分
場文化スポーツセンター
対平成31年4月2日現在で3歳の幼児とその保護者
持室内用運動靴
定20組(親子2人1組 申込順)
費3,000円

⑩幼児体操

跳び箱やマット、ボールなどの器具を使い、「調整力」を発達させるための動き作りの基礎となる、多種多様な体操を行います。

日4月27日～6月15日(5月4日、11日を除く毎週土曜日・全6回) 午前11時10分～正午
場文化スポーツセンター
対平成31年4月2日現在で4歳と5歳の幼児
持室内用運動靴
定25人(申込順)
費1,800円

※①～⑦の教室で定員に空きがあるときは、1教室1回に限り、600円(③④は500円)で体験することができます。

ー共通ー

申参加申込書(文化スポーツセンター、エイトアリーナまたは市ホームページで入手)に参加費を添えて4月3日から4月15日までに、文化スポーツセンター(☎996-5126、受付＝午前9時～午後5時)へ

男性の風しん抗体検査・予防接種

4月から風しん抗体検査および予防接種(検査の結果、抗体が低い方のみ)を実施します。

問保健センター ☎995-3381

対昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※対象の方には、4月にクーポン券を発送します。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は、平成32年度以降、クーポン券を発送予定ですが、平成31年度に抗体検査および予防接種を希望される方は、お問い合わせください。

詳しくは、クーポン券または市ホームページをご覧ください。

埼玉県ふるさと創造資金の活用

市では、市の魅力を発信し、市への愛着や誇りを醸成することなどを目的として「ハッピーこまちゃんを活用したPR戦略」事業を展開し、平成30年度に県の補助制度である「埼玉県ふるさと創造資金」を活用し、ハッピーこまちゃんのコミュニティバスへのラッピング、学校給食用新食器へのイラスト印刷、ぬいぐるみの作製や、八潮市ティセールズPR動画の制作などを実施しました。



問企画経営課 ☎885

中川やしおスポーツパークオープニングイベント

「埼玉西武ライオンズ ベースボールクリニック ＆浦和レッズハートフルクリニック」

中川やしおスポーツパークの全面オープンを記念して、オープニングイベントを開催します。

問文化スポーツセンター ☎996-5126

日4月7日(日) 午前9時～11時30分

場中川やしおスポーツパーク 多目的広場全面

対市内在住・在学の野球またはサッカー経験のある小学校4年生～6年生
内埼玉西武ライオンズによる野球教室

浦和レッズによるサッカー教室

講師 【野球教室】 埼玉西武ライオンズOB

【サッカー教室】 浦和レッズ ハートフルクラブサッカーコーチ

定各100人(申込順)

費無料

申3月15日から31日までに、窓口または電話で文化スポーツセンターへ
※観覧の方は、申し込み不要

中川やしおスポーツパークの利用申し込み・抽選について

中川やしおスポーツパークの多目的広場B(主にソフトボール)は、4月から利用できます。

利用申し込み・抽選などについて、詳しくは、まんまるよくホームページ(<http://cms.manmaruyoyaku2.jp/>)または文化スポーツセンター窓口へお問い合わせください。