

令和元年度

秋のスポーツ教室

気軽にスポーツに親しむことができるよう、年齢・体力などに応じたさまざまなスポーツ教室を開催します。

問 文化スポーツセンター ☎996・5126

① フンニング&ジヨギング

走り方の基本動作や身体を使い方、動き作りなどの練習のほか、ペース走やインターバル走などレベルに合わせて行います。走り慣れている方も、楽しめる内容です。

日 11月2日、12月14日(11月23日を除く毎週土曜日・全6回) 午後3時～4時15分

場 大原公園野球場ほか
対 市内在住・在勤の方

持 運動靴
定 15人(申込順)
費 3000円

② ヘキサスロン

エアロケットなどのオリジナルグッズを使い、運動が苦手な子どもでも「走る」「跳ぶ」

③ 親子体操(3歳児+保護者)

跳び箱やフープ、ボールなど

日 10月19日、12月7日(10月26日、11月23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 市内在住の平成31年4月2日現在で満4・5歳の幼児

持 なわとび
定 25人(申込順)
費 1800円

④ 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 10月19日、12月7日(10月26日、11月23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 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

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 10月19日、12月7日(10月26日、11月23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 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円

場 文化スポーツセンター
対 市内在住の平成31年4月2日現在で満3歳の幼児とその保護者

定 20組(申込順)
費 3000円



▲楽しい買い物



親子のきずな▶



▲ヘキサスロン



▲親子体操

共通
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9月13日から29日までに、文化スポーツセンター(☎996・5126、受付11時～午後5時)へ

保健センターの講座・講習会

保健センターでは、10月に「ウォーキング講習会」「生活習慣予防講座」「子育て応援講座」「ママのこころの健康講座」を開催します。皆さん、ぜひご参加ください。 問保健センター☎995-3381

ウォーキング講習会 「ウォーキングで健康づくりを！」

日 ①10月10日②10月24日、11月7日(各木曜日・全3回) 午後1時30分～3時30分
場 ①保健センター②エイトアリーナ
対 市内在住・在勤の方

内 「八潮市健康づくりウォーキングマップ」のコース(4～6キロメートル)の市内散策
講師 やしお歩け歩け協会インストラクター
持 運動靴、飲み物、タオル、雨具(各羽など)
定 50人(申込順)
費 無料

日 9月14日から30日までに、申込書(市内公共施設で入手)を保健センター窓口(☎995-3381)へ

生活習慣病予防講座 「膝の痛み・腰の痛み」

日 10月20日(日) 午後2時～4時
場 八潮メセナ集会室

対 市内在住・在勤の方※保育要相談
内 生活習慣が及ぼす膝や腰への影響、膝痛、腰痛の予防などについての講話
講師 杉山誠一さん(八潮整形外科内科院長)
定 100人(申込順)
費 無料

日 9月14日から10月18日までに、電話または電子申請で保健センター(☎995-3381)へ

子育て応援講座 「応援します!孫育て～『祖父母力』を高めるために～」

日 10月26日(土) 午後1時30分～3時30分
場 保健センター
対 市内在住・在勤の方

内 今時の子育て事情や、子育て世代・孫世代との上手な付き合い方についての講話
講師 上田智子さん(聖徳大学児童学部児童学科講師)
定 60人(申込順)
費 無料



▲ウォーキング講習会

日 9月14日から10月25日までに、電話または電子申請で保健センター(☎995-3381)へ

ママのこころの健康講座 「ポジティブ・ディシプリン～たたかない、怒鳴らない子育て講座～」

日 11月1日(金) 午前10時～正午
場 保健センター
対 市内在住の、乳幼児期の子をもつ親※保育要相談

内 子どもをたたいたり、怒鳴ったりしない子育て方法についての講話と演習
講師 池田詩子さん((一社)ポジティブ・ディシプリンコミュニティ代表理事)
定 40人(申込順)
費 無料

日 9月14日から10月31日までに、電話または電子申請で保健センター(☎995-3381)へ