

春のスポーツ教室

気軽にスポーツに親しむことができるよう、年齢・体力などに応じたスポーツ教室を行います。

問エイトアリーナ ☎999-7011

●大人向け

①ピラティス教室

日4月22日～7月8日(4月29日、5月6日、6月3日、7月1日を除く毎週火曜日・全8回) 午前9時30分～10時30分



②ボクサシェイプ(ビギナー)教室

日4月22日～7月8日(4月29日、5月6日、6月3日、7月1日を除く毎週火曜日・全8回) 午前10時45分～11時45分

③ファットバーンボクサ&トレーニング教室

日4月30日～6月25日(6月4日を除く毎週水曜日・全8回) 午後7時～8時

④リラックスヨガ教室

日5月2日～6月20日(毎週金曜日・全8回) 午前9時30分～10時30分



⑤スリムシェイプエアロ教室

日5月2日～6月20日(毎週金曜日・全8回) 午前10時45分～11時45分

●ワンデーレッスン

⑥フラダンス教室

日5月10日(土) 午前9時30分～10時30分

⑦ZUMBA(ズンバ)教室

日5月10日(土) 午前10時45分～11時45分

⑧エンジョイエアロ教室

日5月31日(土) 午前9時45分～10時45分

⑨ストレッチヨガ教室

日5月31日(土) 午前11時～正午

⑩はじめてピラティス教室

日6月28日(土) 午前9時30分～10時30分

⑪ファンクショナルトレーニング教室

日6月28日(土) 午前10時45分～11時45分

●子ども向け

⑫ボルダリング教室

日6月14日(土) 1部＝午前9時30分～10時30分、2部＝午前10時45分～11時45分

対1部＝市内在住・在園の年少～年長とその保護者、2部＝市内在住・在学の小学生

定1部＝10組、2部＝15人(各部申込順) 費各部1,000円



—①～⑫共通—
場エイトアリーナ
—①～⑪共通—
対市内在住・在勤・在学の15歳以上の方※中学生を除く
定①～⑤30人(申込順)、⑥～⑪各日30人程度(当日先着順)
費①～⑤4,800円、⑥～⑪500円
—①～⑤、⑫共通—
申参加申込書(エイトアリーナまたは市ホームページで入手)を4月10日から各教室の初回教室の1週間前までに、エイトアリーナ(受付＝午前9時～午後5時)へ
※①～⑤の教室は見学(無料)することができます。

介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。

問長寿介護課 ☎849

①おいしく食べよう栄養教室

日4月30日(水)、5月29日(木)、6月23日(月)、7月15日(火)、8月18日(月)、9月16日(火)
午前10時～午後0時30分
定各日20人(申込順)

②俺の料理教室

日6月17日(火)、9月29日(月)
午前10時～午後0時30分
定各日15人(申込順)

③オーラルフレイル予防教室

日6月16日(月)、9月25日(木)、12月24日(水)、令和8年3月23日(月)
午後2時～3時30分
定各日15人(申込順)

④フレイル予防教室

日5月23日～7月4日(原則毎週金曜日・全7回)
午後1時30分～3時
定20人(申込順)

⑤俺の体操教室

日5月12日～9月22日(原則毎週月曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定25人



⑥介護予防体操教室

日5月13日～9月16日(原則毎週火曜日・全14回)
(1)午前10時～11時30分
(2)午後1時～2時30分
(3)午後3時～4時30分
定各25人

⑦ころばん介護予防教室

日5月9日～9月12日(原則毎週金曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定20人

⑧若返るぞ! シニア体操教室

●エイトアリーナ

日5月14日～9月17日(原則毎週水曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定100人

●コミュニティセンター

日5月7日～9月9日(原則毎週火曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定30人

●ゆまにて

日5月14日～9月10日(原則毎週水曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時
(2)午後3時15分～4時45分
定各30人



●りらーと八幡(公民館)

日5月9日～9月12日(原則毎週金曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時
(2)午後3時15分～4時45分
定各40人

●りらーと八条(公民館)

日5月8日～7月10日(原則毎週木曜日・全10回)
午前10時～11時30分
定80人

●八潮メセナ・アネックス

日5月21日～9月24日(原則毎週水曜日・全14回)
(1)午前10時～11時30分
(2)午後1時30分～3時
定各60人

●資料館

日5月20日～9月17日(原則毎週火曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時
(2)午後3時15分～4時45分
定各30人

●古新田公民館

日5月22日～9月18日(原則毎週木曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定15人

●浮塚公民館

日5月12日～9月22日(原則毎週月曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定20人

—①～⑧共通—
場①②保健センター栄養指導室③～⑦市役所多目的室
対市内在住の65歳以上の方(②⑤は男性、⑦は女性)
内①②管理栄養士による講話や調理実習③歯科衛生士による歯磨きの指導、口腔機能低下を予防するお口の体操④専門の指導員によるフレイルや認知症予防のトレーニング⑤～⑧専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス
費①②500円(食材料費)③～⑧無料
申①～④4月7日から、電話で長寿介護課へ
⑤～⑧4月11日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ
▼往信裏面＝氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、希望する教室名・会場・時間(第3希望まで記入)
※⑤～⑧申し込み多数の場合、抽選。④～⑧は複数事業の申込不可。
※詳しい日程については、チラシ(長寿介護課、840情報資料コーナーまたは市ホームページで入手)をご覧ください。