

令和2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、気軽にスポーツを始めましょう。

間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」を整えるために、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21日～6月30日(5月5日、6月2日・9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21日～6月30日(5月5日、6月2日・9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。簡単な基本ステップから始めます。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 5月12日～6月30日(6月2日、9日を除く毎週火曜日・全6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 5月12日～6月30日(6月2日、9日を除く毎週火曜日・全6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子ども向けダンスレッスン

子ども向けの教室です。基本動作を中心に、最終的には1曲踊れるような教室内容です。みんなで楽しく踊りましょう。

日 5月19日～6月30日(6月2日、9日を除く毎週火曜日・全5回) 午後6時～6時45分
場 エイトアリーナ
対 市内在住・在学の小学校4～6年生
持 室内用運動靴
定 15人(申込順)
費 1,500円

⑥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24日～6月26日(6月5日、19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

⑦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 5月8日～6月26日(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

⑧親子体操(2、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 5月23日～6月27日(6月6日、月2日現在で満2、3歳の幼児とその保護者を除く毎週土曜日、全5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・在学の令和2年4月2日現在で満4、5歳の幼児
定 20組(親子2人1組、申込順)
費 2,500円

⑨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 5月23日～6月27日(6月6日、月2日現在で満4、5歳の幼児を除く毎週土曜日、全5回) 午前11時～11時50分
場 文化スポーツセンター
対 令和2年4月2日現在で満4、5歳の幼児
定 15人(申込順)
費 1,500円

※①～④および⑥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。

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2日から各教室の初回教室1週間前までに、文化スポーツセンター(☎996-5126、受付=午前9時～午後5時)へ



ピラティスの様子



親子体操の様子

表. 一般介護予防事業

事業名	内容
介護予防健康体操教室(※)	専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介、運動継続のアドバイスをを行います。
若返ぞ! シニア体操教室(※)	
健康スリムアップ教室(※)	運動と栄養を組み合わせた指導により、適正体重を目指します。
お口の健康教室	歯科衛生士による歯磨き指導、ほうれい線に効く口腔体操や唾液腺マッサージなどを行います。
おいしく食べよう栄養教室(※)	管理栄養士によるバランスがよい食事についての講話、簡単で栄養満点な調理の実習を行います。
骨格運動教室(※)	専門の指導員による転倒予防体操や、筋力・体力向上のための運動についての講話と実技を行います。
介護予防講演会	専門家(医師、歯科医師、健康運動指導士など)による、健康づくりや介護予防をテーマとした講演会です。
介護支援ボランティア事業	市内の介護保険施設などでボランティア活動を行って集めた評価ポイントを、年間最大5,000円に換えることができます。
八潮いこい体操	全身の曲げ伸ばしを中心とした、無理なくマイペースにできる体操です。市民が主体となり、地域の公民館など、市内45カ所で行われています。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、3月31日までの上記教室(※)の開催を中止しています。今後の各事業の開催や参加者募集については、随時広報やしおなどでお知らせします。

介護予防を始めましょう!

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自分らしい暮らしを目指しましょう。

市では、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、出来るだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して、左表の介護予防事業を行っています。

最近ではフレイル(虚弱)という言葉を聞くことがあると思います。フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知機能などの心身の活力が低下している状態のことをいいます。

「社会参加」の3つを心がけるだけで健康な状態に戻るといわれています。介護予防事業に参加し、フレイルを未然に防ぐことで健康長寿を目指しましょう。

間長寿介護課 ☎408