健康・体力づくりスポーツ教室開設予定

気軽に参加し
健康・体力づくりに役立て、スポーツを楽しみましょう！

参加申し込みは、市民総合体育館内 社会体育係へ ☎45－１１５７

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
軟式テニス	18歳以上の方	男・女	30人	都留二中テニスコート	19：30～21：30	5月下旬 10回	火・金	初心者を対象とし、基本を中心にひとりひとりがゲームを楽しむことができる程度までを指導	1,100円
硬式テニス	〃	男・女	30人	〃	19：30～21：30	6月下旬 10回	火・金	〃	1,100円
女性バドミントン	〃	女	20人	市民総合体育館	10：00～12：00	10月下旬 10回	月・水	〃	1,100円
バドミントン	小学5年生から大人まで	男・女	30人	東桂小体育館	19：30～21：30	6月上旬 10回	火・木	親子で体力づくりをしながらバドミントンの基本を学び、楽しむことができる程度までを指導	大人 1,100円 小人 500円
ジャズダンス	18歳以上の方	男・女	30人	市民総合体育館	19：30～21：30	11月上旬 10回	水・金	基本の運きから一連の動きについて学び、美容と健康を兼ねながら楽しくジャズの曲を踊る	1,100円
子供水泳(A)	泳げない小学生	男・女	30人	市民プール	17：00～19：00	6月下旬 6回	月～金	泳げない子供を対象にある程度まで泳げるようになることを目標に行う	700円
子供水泳(B)	〃	男・女	30人	〃	17：00～19：00	7月上旬 6回	月～金	〃	700円
子供水泳(C)	〃	男・女	30人	〃	10：00～12：00	7月下旬 6回	月～金	〃	700円
大人水泳	泳げない18歳以上の方	男・女	30人	〃	10：00～12：00	8月上旬 6回	月～金	泳ぐことの苦手な大人の人に体力づくりを兼ねながら20m程度泳げるようになることを目標に行う	700円
グラウンドゴルフ	30歳以上の方	男・女	各30人	東桂中 都留一中 禾二小 グラウンド	13：00～17：00	11月下旬から 各1回	日	グラウンドゴルフのルールを学びゲームを楽しみながら健康づくりに役立つことを目標に行う	無料

※各教室とも5月2日より受け付けますが、定員になり次第締切らせていただきます。

毎月第2日曜日は「県民スポーツの日」です

自分に合った運動をし、家族・近隣・地域と
スポーツの輪を広げましょう!!