

# 2023年度 港北スポーツセンター 秋の定期教室ご案内

定期教室は事前応募が必要となります。  
8/1（火）より、受付を開始します。  
下記記入例をご参照のうえ、お申込みください。

## お申込み方法

締切  
**8/20(日)**  
必着!!

- ① **応募締め切り 8/20（日）必着!**  
【館内専用応募用紙】または【往復はがき】または【インターネット】で。  
・館内専用応募用紙で応募される場合には返信用として切手（63円）を添付してください。  
・往復はがきは窓口へ直接お持ちいただいても受理できます。  
・インターネット申込は締切日の24時迄です。※申し込み前にアカウント登録が必要です  
登録したアカウントは次回以降も有効となりますので大切に管理して下さい。
- ② **応募多数の場合抽選。結果の通知は8/30（水）までに完了予定。**  
インターネット  
メールの結果通知は8/28頃を予定。ログイン後、マイページでも結果を確認いただけます。  
※ネット申込みの当選者は、マイページからカード決済のお手続きができます。  
※キャンセル待ちの待ち順番についてはお問い合わせください。  
ハガキ  
返信ハガキで（8/26投函予定）通知します。  
※8/31（木）までにいずれの返信も来ない場合は施設までご連絡ください。
- ③ **お支払い手続き** 期間 結果通知到着後～9/9（土）まで  
窓口対応 10：00～19：00  
・ネット申込みの方：マイページ上でクレジットカード決済または窓口支払（現金・交通系IC）  
・はがき申込みの方：窓口支払（現金・交通系IC；PASMO/Suica）  
・期間中にお支払いができない場合は施設へご連絡ください。連絡がない場合は参加辞退とみなし、キャンセル扱いとさせていただきますので予めご了承ください。

2次募集について 9/1（金） 14：00～ お電話または窓口にて先着受付開始  
定員に達していない教室のみ受付いたします。  
お問い合わせいただいた時点ですでに募集終了となっている場合がございます、予めご了承ください。

63円切手をお忘れなく!

## 往復ハガキ 記入例

往信（表）	返信（裏）	返信（表）	往信（裏）
<p>63円切手</p> <p>2220032</p> <p>港北スポーツセンター 宛</p> <p>横浜市港北区大豆戸町五一八一</p>	<p>※この面には何も記入しないでください。</p>	<p>63円切手</p> <p>〒</p>	<p>①教室番号・教室名</p> <p>②氏名（ふりがな）・性別</p> <p>③年齢（お子様は生年月日・学年）</p> <p>④郵便番号・住所</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥市外居住で市内在勤・在学の方は勤務先名・学校名</p> <p>⑦何を以て今回の教室を知りましたか？HP/館内チラシ/経緯/広報誌/その他</p> <p>-----ここからは該当者のみ-----</p> <p>⑧託児サービス（有料）付教室の方のみ お子様の氏名（ふりがな） 性別・生年月日・年齢（月齢）</p>

定期教室に関するお問い合わせ  
横浜市港北スポーツセンター  
〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町518-1

港北スポーツセンター 検索  
TEL045-544-2636 FAX045-544-1859

## ～休館のお知らせ～

テニス教室は3期制となっております。今回の募集はありません。次回1月～3月開催は冬の定期教室（11/1から募集開始予定）でのお申込みとなります。

外壁工事等のため、第一体育館と第二体育館が休館となります。このため、一部教室については休講、会場・日程などの変更があります。募集内容をよくお読みの上、お申込みください。

第1体育館休館：令和5年11月13日～令和6年2月17日（予定）  
第2体育館休館：令和5年12月18日～令和6年1月31日（予定）

## ベビー・親子・こども教室へのお申込みは お子様の名前・性別・年齢にてアカウント登録をお願いします!

- ☆ 各教室の対象年齢であるかチェックしますので、保護者様名義でお申込みになりますと申込多数の場合、抽選から外れてしまう可能性があります。
- ☆ 特にネット申込の方は、保護者様のアカウントIDでお申込みになるケースが多く見受けられます。ネット申込の際には、ご家族それぞれのアカウントIDを作成いただくようお願いいたします。（ネット申込の際、お子様の名前でお申込みされたものでも、保護者様名義のカードで決済できます）

※ベビー・親子教室のお申込みは、お子様名義のお申込み1件で保護者様との1組2名のお申込みとなります。

※2023年4月2日時点での年齢です。

年齢※	対象生年月日	学年	参加できる教室
0歳児	2022年4月2日～2023年4月1日		ベビー教室（月齢注意）
1歳児	2021年4月2日～2022年4月1日		ひよこ体操
2歳児	2020年4月2日～2021年4月1日		つばめ体操
3歳児	2019年4月2日～2020年4月1日	年少	つばめ・すみれ体操
4歳児	2018年4月2日～2019年4月1日	年中	ばら体操
5歳児	2017年4月2日～2018年4月1日	年長	ゆり体操・プレヒップホップ
	2016年4月2日～2017年4月1日	1年生	バドミントンを除くこども教室
	2015年4月2日～2016年4月1日	2年生	バドミントンを除くこども教室
	2014年4月2日～2015年4月1日	3年生	こども教室
	2013年4月2日～2014年4月1日	4年生	Jrフットサルを除くこども教室
	2012年4月2日～2013年4月1日	5年生	Jrフットサルを除くこども教室
	2011年4月2日～2012年4月1日	6年生	Jrフットサルを除くこども教室

## ＜お願い＞

親子・こども教室参加者は、お名前ゼッケンつけに、ご協力をお願いします。

○養生テープにマジックで名前を書く方法でもOK



## 託児ご案内（☆マークの教室が対象です）

PCB901「親子体操ひよこ託児付」¥11,500（受講料¥5,500＋託児料¥6,000）  
PCB902「親子体操つばめ託児付」¥11,500（受講料¥5,500＋託児料¥6,000）

- ・希望者多数の場合は抽選となります。（各教室2名ずつ）
- ・当託児は、生後6か月以上のお子様に限らせていただきます。
- ・託児希望の方はお申し込みの際に預けるお子様のお名前・性別・生年月日を申請してください。
- ・教室がお休みになった場合の託児はありません。例）テニス教室雨天時など
- ・体調のすぐれないお子様のお預かりはできません。（食事・投薬も一切致しません。）
- ・教室をお休みする場合には、必ず施設にご連絡ください。（保育者の人数に影響が出るため）
- ☆託児を申し込まれたお子様の兄弟児についてのお預かりはできません。

## ◇親子教室◇

### 🌀「ベビーとヨガ」(担当:元田)

ママとベビーと一緒に参加できるプログラムです。

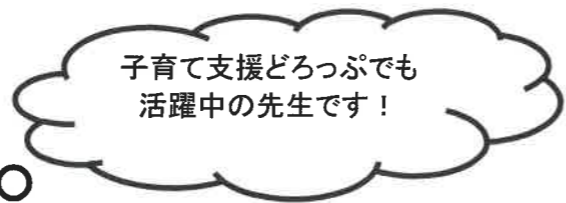
ベビーと一緒に空間で、ヨガを試してみませんか？気分も身体もリフレッシュ！

無理なく適度に身体をほぐし、育児疲れを癒します。

対象年齢:教室開始時点で生後11か月までのお子様とその保護者

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、必要な方は大きめのバスタオル(赤ちゃん用)。(ヨガマット無料貸出有)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
PC901	ベビーとヨガ 生後11か月まで	水	9:40 ~ 10:30	10組	全 7 回	研修室	¥ 5,600	4・18	1・15・29	6・20



### 🌀「親子体操ひよこ/つばめ」(担当:西田、塩田)

こどもの成長に合わせた運動や体操を親子で楽しく行います。

広い体育館で親子と一緒に安心して参加できます。

パパさんママさんも体を動かしてリフレッシュ!運動不足解消にも。

4月2日の時点で満1歳を超えているお子さんから参加できますが、歩き始めてから半年経過程度がより運動できます。

(4月2日以降に1歳を迎えるお子さんの参加は翌年度になります)

ひよこクラス・・・1歳児～2歳児(対象年齢:2020年4月2日～2022年4月1日生まれ)

※1歳児中心のため、活発に動き回るようになった2歳児は「つばめ」クラスがオススメ。

つばめクラス・・・2歳児～3歳児を対象。(対象年齢:2019年4月2日～2021年4月1日生まれ)

「幼児体操すみれ」クラスに一人で参加するのが不安なお子さんは、親子体操つばめがオススメ。

※2歳児を中心に、ひよこよりも運動レベルを高くしています。

1月は工事のため休講します

🌀はだして運動します🌀  
(3月のみシューズ着用)

※乳児を含む、教室参加者以外入室は出来ません。

※託児付教室についての詳細は、別添の注意事項をご確認ください。

持ち物:動きやすい服装(お子様はゼッケンつき)、汗拭きタオル、飲み物。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
PC902	ひよこ 1・2歳児	火	9:20 ~ 10:10	38組	全 10 回	第2体	¥ 5,500	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5
PCB901	☆ひよこ(託児付) 1・2歳児	火	9:20 ~ 10:10	2組	全 10 回	第2体	¥ 11,500	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5
PC903	つばめ 2・3歳児	火	10:25 ~ 11:15	38組	全 10 回	第2体	¥ 5,500	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5
PCB902	☆つばめ(託児付) 2・3歳児	火	10:25 ~ 11:15	2組	全 10 回	第2体	¥ 11,500	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5

## ◇子ども教室◇

### 🌀「幼児体操」(担当:皆川、他)

すみれ: 3歳児(年少)対象。楽しく元気よく、走る・ジャンプなどの全身運動から始めます。

ばら: 4歳児(年中)対象。様々な用具を活用し、体を動かすことの楽しさを学びます。

ゆり: 5歳児(年長)対象。様々な用具を活用し、集団での協調性や基礎体力の向上を目指します。

持ち物:動きやすい服装(ゼッケンつき)、飲み物、汗拭きタオル。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
J901	幼児体操すみれ 3歳児のお子様	水	13:30 ~ 14:20	30名	全 10 回	第2体	¥ 5,000	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6
J902	幼児体操ばら 4歳児のお子様	水	14:30 ~ 15:30	45名	全 10 回	第2体	¥ 5,000	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6
J903	幼児体操ゆり 5歳児のお子様	水	15:45 ~ 16:45	45名	全 10 回	第2体	¥ 5,000	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6

初回と最終回は、保護者参観できます。  
はだして運動します。  
(冬場のみシューズ着用)

1月は工事のため休講します

### 🌀「ジュニアフットサル」(担当:エンジョイスポーツクラブ)

※脱げやすい学校上履きは不可

初めてボールをけるお子さまも大歓迎。楽しみながらフットサルの基本技術を習得します。

【注意】第1体育館工事中の11月中旬～12月は第2体育館で実施します。1月は工事のため休講です。冬の募集はありません。

対象年齢:小学1年～3年生の男女

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第2体	
								10月	11月	12月	10月
J904	ジュニアフットサル 小学1～3年	月	15:30 ~ 16:45	40名	全 12 回	1体 2体	¥ 7,800	2・23・30	6・13・27	4・11	

### 🌀「わくわくキッズわんぱく隊」(担当:高橋、他)

とび箱・マット・鉄棒など色々な用具を用いて、楽しく遊びながら運動します。

運動が得意な子はもちろん、ちょっと苦手な子も自然と体を動かすことで”楽しさ”を実感できます。

対象年齢 わくわくキッズわんぱく隊A・・・小学1年～3年生の男女

わくわくキッズわんぱく隊B・・・小学3年～6年生の男女(1年生はAクラスのみ)

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル。室内シューズ。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
J905	わんぱく隊A 小学1～3年	金	16:15 ~ 17:15	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
J906	わんぱく隊B 小学3～6年	金	17:30 ~ 18:30	50名	全 10 回	第2体	¥ 5,500	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15

### 🌀「ジュニア空手道」(担当:我妻)

空手の基本技術を習得するとともに、礼儀作法を学びます。

対象年齢:小学生の男女

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル。原則、裸足で行います。

※11/4 休講

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
J907	ジュニア空手道 小学生	土	8:00 ~ 8:50	20名	全 9 回	研修室	¥ 4,950	14・21・28	11・18・25	2・9・16

### 🌀「フレクラス・ヒップホップ」(担当:nao)

大人気ヒップホップ教室に初めて参加、または継続1年前後を対象にしたクラス。(※プレ2は小学生優先)

早くからリズム感を養い、表現する楽しさを身に着けます。

対象年齢:5歳児(年長)～小学2年生男女

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。

※最終回に保護者観覧発表会

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
DJ901	プレ・ヒップホップ1 年長～小2	火	15:00 ~ 15:50	15名	全 12 回	研修室	¥ 7,800	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19
DJ902	プレ・ヒップホップ2 年長～小2	火	16:00 ~ 16:50	15名	全 12 回	研修室	¥ 7,800	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19

### 🌀「ジュニアヒップホップ」(担当:nao)

ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。

対象年齢<ヒップホップ1>初心者対象(小学1年～3年生の男女)

<ヒップホップ2>初級～中級(小学4年～中学3年生の男女)※継続優先

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。

※最終回に保護者観覧発表会

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
DJ903	ジュニアヒップホップ1 初心者(小1～3年)	火	17:00 ~ 17:50	30名	全 12 回	第3体	¥ 7,800	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19
DJ904	ジュニアヒップホップ2 初中級(小4～中3)	火	18:00 ~ 18:50	30名	全 12 回	第3体	¥ 7,800	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19

### 🌀「ジュニアバドミントン」(担当:吉野、他)

楽しみながらバドミントンの基本技術を習得します。

※ジュニアバドミントンの木・土教室は同時申し込みできません。

対象年齢:小学3年～中学3年生男女

※脱げやすい学校上履きは不可

持ち物:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ、お持ちの方はラケット。※貸し出しあり

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
BJ901	木曜日バドミントン 小3年～中学3年生	木	17:05 ~ 18:50	33名	全 10 回	第2体	¥11,000	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
BJ902	土曜日バドミントン 小3年～中学3年生	土	9:05 ~ 10:50	33名	全 10 回	第2体	¥11,000	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

## ◇おとな運動教室◇

### 「太極拳」～太極拳と体の痛みを予防する練功法～（担当：五十嵐、他）

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

【注意】第1体育館工事中の11月中旬～12月は別会場で実施します。

習熟度に応じて希望するコースを1つだけ選択して申込してください。（複数申込は不可）

#### ①太極拳（初級）

簡化二十四式をベースに太極拳の基本を習得します。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第2体	
								10月	11月	12月	12月
H901	太極拳初級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	60名	全10回	1体 2体	¥5,500	3・10・17・ 24・31	7・14・21・28	5	

#### ②太極拳（中級）

48式太極拳を習得します。継続参加で48式の経験がある方を対象とします。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第3体	
								10月	11月	12月	12月
H902	太極拳中級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	30名	全10回	1体 3体	¥5,500	3・10・17・ 24・31	7・14・21・28	5	

#### ③太極拳（上級）

少人数で、総合太極拳を習得します。総合太極拳の経験がある方を対象。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		研修室	
								10月	11月	12月	12月
H903	太極拳上級 16歳以上男女	火	13:15～14:45	10名	全10回	1体 研修室	¥5,500	3・10・17・ 24・31	7・14・21・28	5	

### 「ノルディックウォーキング」（担当：平田・洞口）

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより向上させるエクササイズです。雨天は研修室で講義・運動します。

参加者の体力などを考慮しながら、鶴見川沿いなどをウォーキングしていきます。（ポールの貸出無料）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、シューズ（屋外用の履き慣れたもの）、リュックまたはウェストポーチ。お持ちの方はポール。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
E901	ノルディック 16歳以上男女	木	11:30～12:50	16名	全10回	屋外 研修室	¥8,000	12・19・26	2・9・16・30	7・14・21

### 🌀「ヨガ（月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B・C・D）」

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット。（ヨガマット貸出あります）

各ヨガ教室の同時申込は不可  
早朝土曜ヨガは第3体育室で実施

#### 【遠藤クラス 月曜ヨガ・早朝土曜ヨガ・土曜ヨガA・B】

ヨガの基本動作に、骨格のズレを矯正するコンディショニングも取り入れて身体の不調を取り除きます。

続けることで体の調子が良くなったと好評です。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
GY901	月曜ヨガ 16歳以上男女	月	13:00～13:50	35名	全8回	第3体	¥4,400	2・23・30	6・13・27	4・11
SY901	早朝土曜ヨガ 16歳以上男女	土	8:00～8:50	35名	全10回	第3体	¥5,500	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9
Y901	土曜ヨガA 16歳以上男女	土	9:00～9:50	35名	全10回	第3体	¥5,500	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9
Y902	土曜ヨガB 16歳以上男女	土	10:00～10:50	35名	全10回	第3体	¥5,500	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

#### 【松沢クラス 土曜ヨガC・D】 ※9時からのコースを追加しました

少人数クラスで、じっくりヨガの基本を習得します。ヨガの姿勢や呼吸法を正しく学び、心身ともにリフレッシュを図ります。

先生とのコミュニケーションが取りやすくアットホームなレッスンです。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
Y903	土曜ヨガC 16歳以上男女	土	9:00～9:50	15名	全10回	研修室	¥5,500	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9
Y904	土曜ヨガD 16歳以上男女	土	10:00～10:50	15名	全10回	研修室	¥5,500	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9

### 🌀「ナイトヨガ」（担当：後藤 ※鈴木先生は4月以降の復帰予定）

1日の疲れを癒し、すっきりした朝を迎えるためのナイトヨガ。照明を落として、深いリラクセス空間を演出します。

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
NY901	ナイトヨガ 16歳以上男女	木	20:00～20:50	35名	全10回	第3体	¥5,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

## ◇女性限定教室◇

### 🌀「骨盤調整ストレッチ」（担当：秋山 ※鈴木先生は4月以降の復帰予定）

金曜日の骨盤クラス担当の秋山先生が代行。骨盤底筋を鍛え、心身ともにスッキリ健やか。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
L901	骨盤調整 16歳以上女性	火	9:00～9:50	40名	全12回	第3体	¥6,600	3・10・17・24・ 31	7・14・21・28	5・12・19

### 「女性健康」（担当：水須・西田ひろ美、佐々木）

有酸素運動・ストレッチ・筋トレなどで元気に楽しく体を動かします。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。ヨガマットまたはバスタオル。

【注意】第1体育館工事中の11月中旬～12月は別会場で実施します。どちらか一方のコースを選択してください。

定員以上でキャンセル待ちの場合、空いているコースに優先して仮受付します。

希望のコース選択がない場合、施設側で振り分けます。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第2体(水須・西田)	
								10月	11月	12月	12月
L902	女性健康(2体) 16歳以上女性	水	11:15～12:30	60名	全10回	1・2 体	¥5,000	4・11・18・25	1・8・15・22・ 29	6	

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第3体(佐々木)	
								10月	11月	12月	12月
L903	女性健康(3体) 16歳以上女性	水	11:15～12:30	30名	全10回	1・3 体	¥5,000	4・11・18・25	1・8・15・22・ 29	6	

### 🌀「リフレッシュセルフマッサージA・B、コンディショニングヨガ」（担当：清水）

リフレッシュ：深部からの呼吸などで内側から、リンパや筋膜をストレッチ・ほぐしなどで外側から、体調改善するクラスです。

コンディショニングヨガ：ご要望にお応えして秋クラスも開催します。女性特有の身体の悩みに焦点をあて、ゆっくり自分の

身体と向き合っコンディショニングを整えます。ヨガが初めての人でも安心して参加できます。

A・B・ヨガクラスの同時申し込みはできません。ただし、空きがある場合のみ2次募集時に申し込むことができます。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はヨガマット、クリーム(ボディ用・フェイス用※貸し出しあり)

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
L904	リフレッシュA 16歳以上女性	木	9:00～9:50	15名	全10回	研修室	¥6,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
L905	リフレッシュB 16歳以上女性	木	10:00～10:50	15名	全10回	研修室	¥6,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
L906	ヨガ 16歳以上女性	木	8:00～8:50	15名	全10回	研修室	¥6,500	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14

## ◇健康教室◇

### 「やさしい健康教室」（担当：杉山美和子）

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで健康作りをしましょう。運動を始めたい方にオススメです！

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
S901	やさしい健康 16歳以上男女	月	14:00～14:50	35名	全8回	第3体	¥4,400	2・23・30	6・13・27	4・11

### 「転倒骨折予防」（担当：・西田、石田）

下肢を中心に体を動かしてバランス感覚を向上させ、基礎体力の向上及び転倒骨折の予防を図ります。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。対象年齢：原則65歳以上男女

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
S902	転倒骨折予防 65歳以上男女	火	11:45～12:45	60名	全10回	第2体	¥4,500	3・10・17・24・ 31	7・14・21・28	5

### 「マイペース健康」（担当：杉山美和子・大森）【注意】工事中は別会場で開催します。

健康体操などで楽しく体を動かし、基礎体力の向上を目指します。対象年齢：原則60歳以上男女

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。ヨガマット。

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	第1体		第2体	
								10月	11月	12月	12月
S903	マイペース健康 60歳以上男女	金	13:15～14:30	60名	全10回	1体 2体	¥4,500	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15	

### 「チャレンジ健康」（担当：小林・西田）※1体工事期間中は休講です。冬の募集はありません。

有酸素運動や様々なスポーツ(卓球・ソフトバレー・バドミントン・ソフトテニス)で楽しく体を動かし、体力向上を図ります。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ。ヨガマットまたはバスタオル。開催日程に注意

番号	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	会場	受講料	10月	11月	12月
S904	チャレンジ健康 40歳以上男女	金	15:00～16:30	60名	全10回	第1体	¥4,500	6・13・20・27	10	1・8・15・ 22・29

