

# 令和4年度 第2期 富士宮市スポーツ教室

会場	教室名	曜日(回数) 時間	対象 定員	受講料	内容・日程	
市民 体育館	親子のトリム	火曜日(全10回) 10:00~11:00	幼児と親 50組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり(平成30年4月2日~令和2年4月1日生対象) 9/6、13、27 10/4、11、18、25 11/1、8、22 <<託児あり>>	<<託児制度が利用できます>> 1歳以上未就学児対象(1人2,500円) 託児締切8/12(金)まで
	親子のなかよし 体操(年少・年中 コース)	水曜日(全10回) 15:30~16:35	幼児と親 50組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり(平成29年4月2日~平成31年4月1日生対象) ※年中のお子様は本コースか下記年中・年長コースのどちらでもお申し込みいただけます。 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9 <<託児あり>>	
	親子のなかよし 体操(年中・年長 コース)	金曜日(全10回) 15:30~16:35	幼児と親 50組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり(平成28年4月2日~平成30年4月1日生対象) ※年中のお子様は本コースか上記年少・年中コースのどちらでもお申し込みいただけます。 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11 <<託児あり>>	
	なごやか健康体操	金曜日(全10回) 9:30~10:45	60歳以上 80人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	
	さわやか リフレッシュ体操	木曜日(全10回) 13:30~15:00	40歳以上 80人	¥2,500	安全で効果的な運動でよい汗を流しましょう ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10	
	男の体操教室	金曜日(全10回) 13:30~15:00	50歳以上 男性40人	¥2,500	生活習慣病の予防、体力維持向上を目指す ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	
	卓 球(昼)	水曜日(全10回) 9:30~11:30	18歳以上※ 85人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
	卓 球(夜)	木曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上※ 50人	¥2,500	初心者・高齢者に人気のラージボール(44mm)コースと、従来の硬式ボール(40mm)コースに分かれて、基礎からゲームまで楽しく指導していきます どちらかコースを選んでください ※ラケット持参 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10	
	バドミントン(昼)	木曜日(全10回) 9:30~11:30	18歳以上※ 120人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10	
	バドミントン(夜)	木曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上※ 110人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10	
インディアカ	水曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上※ 50人	¥2,500	赤い大きな羽根を追いかけて心地よい汗をかきましょう ゲームも楽しみましょう 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9		
市民体育館 武道場	ヨガdeいきいき (新教室)	水曜日(全10回) 13:30~14:30	30歳以上 26人	¥2,000	ご高齢の方も大歓迎! 無理なく、気持ちよく、心と身体を動かし癒しましょう 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
市民体育館 弓道場	弓 道	火・金曜日(全13回) 19:00~21:00	18歳以上※ 15人	¥3,000	※足袋を用意してください 9/2、6、9、13、16、27、30 10/4、7、11、14、18、21	
市民体育館 武道場	太 極 拳	水曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上※ 23人	¥2,500	初歩の太極拳 ゆったりとした動きの中で楽しく健康づくり 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
市民 テニス コート	ソフトテニス(昼)	水曜日(全10回) 9:30~11:30	18歳以上※ 90人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 8/31、9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2 (予備日 11/9、30、12/7)	
	ソフトテニス(夜)	金曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上※ 80人	¥3,000	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11 (予備日 11/25、12/2、9)	
	初心者テニス (硬式)	木曜日(全10回) 9:30~11:00	18歳以上※ 80人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10 (予備日 11/24、12/1、8)	
富士見小 体育館	ポッチャ	水曜日(全10回) 19:00~20:40	18歳以上※ 30人	¥2,000	パラリンピック正式種目の軽スポーツです ※体育館シューズ持参 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
岩本山 ゴルフ練習場	初心者ゴルフ (昼)	水曜日(全10回) 15:40~17:10	18歳以上※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9 (予備日 11/16、11/30)	
	初心者ゴルフ(夜) (Aコース)	木曜日(全10回) 19:00~20:20	18歳以上※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10 (予備日 11/24、12/1)	
	初心者ゴルフ(夜) (Bコース)	木曜日(全10回) 20:30~21:50	18歳以上※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10 (予備日 11/24、12/1)	
市民 文化会館	社交ダンス	木曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上※ 15人	¥2,500	※男女で組まずシャドウ練習のみ 基本ステップを中心に、リズムに乗って元気に楽しく踊りましょう 講師:笹原先生(ササハラダンスカレッジ) 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、11/17、24	
山宮 エヘガザル	乗 馬	金曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上※ 10人	¥12,000	馬とふれあひながら、乗馬を楽しみましょう ※用具貸し出し、長ズボン・長靴着用、軍手持参 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11 (予備日 11/25、12/2、9)	
市民 プール	親子の水あそび (めだか)	金曜日(全10回) 11:10~12:10	幼児と親 10組	¥4,500	親子で楽しく水遊び(平成30年4月2日~令和2年4月1日生対象) ※幼児は水遊びパンツの上に水着着用 9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18	
	親子の水あそび (あめんぼ)	金曜日(全10回) 10:10~11:00	幼児と親 10組	¥4,500	親子で楽しく水遊び(令和2年4月2日~令和3年4月1日生対象) ※幼児は水遊びパンツの上に水着着用 9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18	
	女性 水中ウォーキング	火曜日(全10回) 10:10~11:40	50歳以上 女性25人	¥4,500	水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/6、13、27 10/4、18、25 11/1、8、15、22	
	水中ウォーキング (昼)	火曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上※ 25人	¥4,500	水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/6、13、27 10/4、18、25 11/1、8、15、22	
	水泳中級・上級 (昼)(水)	水曜日(全10回) 10:10~11:40	18歳以上※ 15人	¥4,500	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方 ※コース別に練習 金曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
	水泳初級・中級・上級 (昼)(金)	金曜日(全10回) 13:10~14:40	18歳以上※ 15人	¥4,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 水曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18	
	水泳初級・中級 (夜)	火曜日(全10回) 18:50~20:00	18歳以上※ 15人	¥4,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 9/6、13、27 10/4、18、25 11/1、8、15、22	
	らくらくトレーニング	水曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上※ 15人	¥4,500	陸上でのストレッチ、水中運動で全身のバランスを整え、体力維持・向上を目指します 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9	
	腰痛コース (夜)	金曜日(全10回) 18:30~20:00	18歳以上※ 15人	¥4,500	各関節の動きを良くし、特に腹筋、背筋、大腰筋を鍛え、腰痛予防と歩行能力の向上効果 9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18	

※就労している15歳以上は可。ただし、「保護者同意書」の提出が必要ですので、申し込みの際は保護者の方と一緒にお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大状況によって内容を変更することがあります。最新情報は市公式ウェブサイトをご確認ください。

# 令和4年度 第2期 富士宮市スポーツ教室

会場	教室名	曜日(回数) 時間	対象 定員	受講料	内容・日程
富士根南 公民館	仲間づくり健康体操 (Aコース)	火曜日(全10回) 13:00~14:10	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/30 9/6、13、27 10/4、18、25 11/1、8、15
	仲間づくり健康体操 (Bコース)	火曜日(全10回) 14:20~15:30	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/30 9/6、13、27 10/4、18、25 11/1、8、15
西公民館	すこやか健康体操 (Aコース)	水曜日(全10回) 9:00~10:10	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9
	すこやか健康体操 (Bコース)	水曜日(全10回) 10:20~11:30	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9
南部 公民館	いきいき健康体操 (Aコース)	木曜日(全10回) 9:00~10:10	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10
	いきいき健康体操 (Bコース)	木曜日(全10回) 10:20~11:30	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10
上井出 区民館	はつらつ健康体操	木曜日(全10回) 9:30~10:40	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10
B&G アリーナ	ストレッチ & リズム体操	火曜日(全10回) 13:30~15:00	40歳以上 30人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/6、13、27 10/4、11、18、25 11/1、8、15
芝川会館	ほがらか健康体操	水曜日(全10回) 10:00~11:10	60歳以上 18人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9
大富士 交流 センター	リズムトレーニング	木曜日(全10回) 13:30~14:50	40歳以上 20人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動 ※グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20 11/10、17

## ○受付時の注意事項 ※お間違えのないようにご確認ください。

<p>1 受付開始日の受付開始時刻に、すでに定員を超えて並んでいる場合は、抽選となります。先着順ではありません。</p> <p>2 受講する幼児1名に対し、保護者は1名となり、受講者以外の幼児は教室会場へ入室できません。幼児と親が対象の教室(親子のトリム、親子のなかよし体操 年少、年中、年長)は託児制度をご利用ください。料金は1人¥2,500です。ただし、就学児又は教室開始日の時点で1歳未満児は、託児できません。<b>託児の締切は、8/12(金)までとなります。それ以降の申し込みはできませんのでご注意ください。</b></p> <p>3 妊娠中の方は、安全のため教室の受講はご遠慮ください。</p> <p>4 申し込み時に、受講料を納めていただきます。<b>受講料はおつりがないようにご用意ください。</b>原則として、一度納付した受講料は返納できません。</p> <p>5 ①台風等により 暴風警報 が発令された場合②震度5以上の地震が発生した場合 ③東海地震に関連する情報が発令された場合④大雪警報が発令された場合 ⑤富士山の噴火警報等が発令された場合は、<b>原則として中止(代替・返金なし)となりますので ご了承の上、お申し込みください。</b></p> <p>6 天候不良等により教室が中止となった場合、予備日を越える振替は行わず、受講料の返金はありません。</p> <p>7 教室の申込用紙は、持ち帰りできません。(後日の提出は無効) 申込用紙に記載頂いた個人情報(事務局・教室講師の両者)で教室のことについてのみ取り扱います。</p> <p>8 受付開始日は駐車場が混雑しますので、ゆとりをもってお越しください。</p> <p>9 定員が5名に達しない教室は原則として開講しません。(状況により、詳細はこちらから連絡)</p> <p>10 富士宮市在住、在勤の方のみ受講可能です。</p> <p>11 領収証は教室期間中必ず保管をお願いします。</p> <p>12 申し込みは各教室開始日前日までとなります。(定員に達していない場合のみ) <b>教室が始まってからの申し込み・キャンセルはできません。</b></p> <p>13 市民プールの室内プール(25m)の水深は、1.1m~1.3mですので、個々の事情により受講ができない場合があります。</p> <p>14 <b>下記の各会場受付当日は、スリッパ・鉛筆を持参してください。</b></p> <p>15 <b>受付・受講前に必ず検温をお願いします。本人、同居家族に体調不良・発熱がある方の参加はご遠慮ください。マスクや消毒など感染防止を徹底してください。</b></p>
--

## ○各教室の受付会場及び日程 ※下記受付終了以降は各教室開始前日までスポーツ振興課で受付いたします。(土日祝日を除く 8:30~17:15) 受講者が定員に到達次第、随時受付終了となります。

会場	市民体育館		
日時	8/1(月) 13:00(火・水の教室)	8/1(月) 14:00(木・金の教室)	8/1(月) 19:00(夜の教室)
教室名	親子のトリム 親子のなかよし体操 (年少・年中コース) 卓球(昼) 太極拳 ソフトテニス(昼) 女性水中ウォーキング 水中ウォーキング(昼) 水泳中級・上級(昼)(水) らくらくトレーニング ヨガdeいきいき	親子のなかよし体操 (年中・年長コース) なごやか健康体操 さわやかリフレッシュ体操 男の体操教室 バドミントン(昼) 初心者テニス(硬式) 初心者ゴルフ(昼)※水曜日の教室ですが14:00から受け付けます。 社交ダンス 乗馬 親子の水あそび(めだか) 親子の水あそび(あめんぼ) 水泳初級・中級・上級(昼)(金)	卓球(夜) バドミントン(夜) インディアカ 弓道 ソフトテニス(夜) ポッチャ 初心者ゴルフ(夜)(Aコース) 初心者ゴルフ(夜)(Bコース) 水泳初級・中級(夜) 腰痛コース(夜)
終了	当日 20:00 終了		

会場	富士根南公民館		西公民館		南部公民館		上井出区民館
日時	8/2(火) 9:00	8/2(火) 9:30	8/3(水) 9:00	8/3(水) 9:30	8/4(木) 9:00	8/4(木) 9:30	8/4(木) 9:30
教室名	仲間づくり健康体操 (Aコース)	仲間づくり健康体操 (Bコース)	すこやか健康体操 (Aコース)	すこやか健康体操 (Bコース)	いきいき健康体操 (Aコース)	いきいき健康体操 (Bコース)	はつらつ健康体操
終了	各日 9:45終了						当日 10:00終了

会場	芝川会館	大富士交流センター	B&G海洋センター
日時	8/10(水) 10:00	8/4(木) 13:30	8/2(火) 10:00
教室名	ほがらか健康体操	リズムトレーニング	ストレッチ&リズム体操
終了	各日 10:30終了	当日 14:00終了	当日 10:30終了