



私たちは toto 助成を受けています。

へきなん南部総合型スポーツ

子どもの部

教室名	ところ	曜日	開始日
①親子体操（水曜日コース）	臨海体育館	水	10月8日
②親子体操（金曜日コース）		金	10月10日
③キッズピクス（幼児コース）	東部市民プラザ		10月11日
④キッズピクス（小学生コース）			
⑤キッズプレイジム	新川小体育館	土	10月4日
⑥バレーボール	大浜小体育館		10月11日
⑦バスケットボール	棚尾小体育館		
⑧スーパーキッズ運動		月	10月6日
⑨ファミリーレク・スポ	へきなん福祉センターあいくる	木	10月2日

昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
⑩ポール・ウォーキング	臨海公園	日	10月5日
⑪チェアーエクササイズ	大浜まちかどサロン	火	10月7日
⑫ブギウギボール	臨海体育館		
⑬ロコモ体操と軽スポーツ	東部市民プラザ	水	10月1日
⑭スポーツ吹矢	臨海体育館		10月8日

夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
⑮スラックライン（小・中学生と保護者）	臨海公園	水	10月8日
⑯スラックライン（一般）			
⑰卓球（硬球・ラージボール）	臨海体育館	日	10月5日
⑱多種目体験広場			

市委託事業

教室名	ところ	曜日	開始日
⑲元気ッス！キッズ運動	大浜小体育館	土	10月18日
⑳簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	10月7日
㉑エアロピクス		木	10月2日

クラブ会員・参加者募集

問合せ NPO法人へきなん南部総合型
スポーツクラブ事務局 ☎(42)4233
※月～土曜日の9時30分～17時30分にお
問い合わせください。

回数	開催時間	対象	定員	内容	参加費
15	10時～11時30分	就園前の子と保護者	40組	子どもは遊びの天才に、親は遊ばせ・見守り名人を目指します。ママフィットネスタイムもあります。	4,500円
			40組		4,500円
	10時45分～11時45分	年中・年長児	30人	エアロピクス、ダンス、体づかいなどを体験。きっと交流上手になります。	4,500円
	9時30分～10時30分	小学1・2年生	30人	エアロピクスとすぐに踊れるヒップホップで楽しみます。	4,500円
	10時～12時		30人	運動が苦手な子どもも体育の時間が好きになります。	4,500円
	13時30分～15時30分	小学3～6年生	30人	団体スポーツの厳しさと楽しさを体験します。	4,500円
9時～11時	60人		基礎とスキルを学び団体スポーツを楽しみます。	4,500円	
12	19時～21時	小学4～6年生	30人	子どもの基礎体力作りとコーディネーション能力を高めます。	3,600円
	17時～18時	障害児（小学生）と家族	15組	からだ遊びやニュースポーツ各種など参加者に合わせて展開します。	3,600円

回数	開催時間	対象	定員	内容	参加費
12	8時～9時30分	中学生以上	60人	ポールを利用し、ひざに優しい運動で全身の90%の筋肉を動かします。	3,600円
	10時～11時30分		25人	いすを利用してロコモ体操などを行います。	3,600円
	13時30分～14時30分		50人	バランスボールを使用します。簡単で効果は抜群です。	3,600円
	10時～11時30分		30人	男性も大歓迎です。ロコモ体操で運動機能を高めます。	3,600円
	13時～14時30分		30人	息を動力としたスポーツです。競技性があり、飽きることなく続けられます。	3,600円

回数	開催時間	対象	定員	内容	参加費
12	19時30分～20時30分	小・中学生と保護者	20人	バランスを鍛える綱渡りです。小学生は保護者の同伴が必要です。	3,600円
	20時30分～21時30分	一般	20人		3,600円
15	18時30分～20時30分	小学生以上	50人	レベルに合わせて練習します。	4,500円
30		—	—	みんなが満足できるメニューです。体育館のスポーツ用具が利用できます。	大人1回100円 子ども1回50円

回数	開催時間	対象	定員	内容	参加費
18(年間)	9時～11時	小学3・4年生	30人	楽しく練習・できて自信！いろいろな運動にどんどん挑戦しよう。	2,700円
10	10時～11時	18歳以上	60人	ゆったりとした体操で体内血行を良くし、腰痛・肩こりを防ぎます。	3,000円
	19時30分～21時	中学生以上	60人	呼吸循環機能を高め、骨の老化防止に役立ちます。	3,000円

申込み

とき 8月24日(日) 9時30分～19時
※9時から整理券を配布します。

ところ 臨海体育館

- ・定員に満たない教室は、へきなん南部総合型スポーツクラブ事務局で受け付けます。
- ・参加者が8人または8組に満たない場合は開講しません。
- ・スポーツ保険は任意加入です。
- ・参加費のほかに年会費（会員登録）が必要です。（市委託事業、公開イベント参加への会員登録は任意）

年会費

区分	年間（後期）
個人会員	2,000円（1,200円）
家族会員（同居家族）	3,000円（1,800円）
法人（1口5人）	5,000円

●公開イベント（どなたでも参加できます） ファミリーレクリエーション・スポーツデー26 「もちつきまつり」

とき 12月6日(土) 10時～12時

ところ 大浜下区コミュニティセンター

参加費 実費

申込み 申込み期間内にNPO法人へきなん南部総合型スポーツクラブ事務局

●参画イベント

市民ふれあいフェスティバル

①ふれあいスポーツ広場

とき 11月9日(日) 9時30分～15時30分

ところ 臨海公園芝生広場

②健康体操発表

キッズピクス教室の幼児・小学生が発表に参加します。

とき 11月9日(日)

ところ 臨海体育館



△キヤロトト

へきなん南部総合型スポーツクラブは、スポーツ少年団の応援、クラブづくりの支援をしています。