

# へきなん総合型スポーツクラブ 会員・参加者募集

問合せ NPO法人へきなん総合型  
スポーツクラブ ☎(42)4233  
※月～金曜日の9時30分～17時30分  
にお問い合わせください。

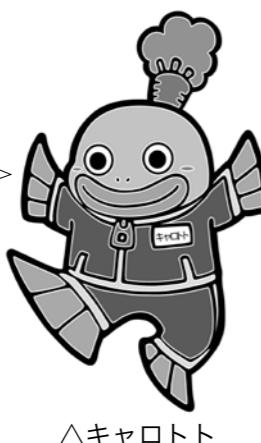
## 子どもの部

申込み	
とき	8月21日(日) 9時30分～12時
※9時より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、NPO法人へきなん総合型スポーツクラブで受け付けます。	
・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。	

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人以内)	5,000円

## ●会員イベント(会員のみ参加できます)

- ①市民ふれあいフェスティバル  
健康体操発表  
キッズミックス教室の幼児と小学生が発表に参加します。  
とき 11月13日(日)  
ところ 臨海体育館  
②日帰りバスツアー  
秋ごろに開催します。詳しくは11月初旬から教室またはNPO法人へきなん総合型スポーツクラブホームページ([http://www.geocities.jp/hekinan\\_ssc](http://www.geocities.jp/hekinan_ssc))で案内します。



へきなん総合型スポーツクラブは、スポーツ少年団の応援とクラブづくりを支援しています。

## 昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
親子体操(水曜日コース)	臨海体育館	水	10月12日
親子体操(金曜日コース)	東部市民プラザ	金	10月14日
キッズミックス(幼児コース)	へきなん福祉センターあいくる	9月24日	
キッズミックス(小学生コース)	土	9月24日	
バレーボール	大浜小体育館	10月8日	
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月	10月3日

回数	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	親子で季節に合わせた遊びをしたり、子どもの遊びを見守ったりして楽しい時間を過ごします。保護者のフィットネスタイムもあります。	4,500円
	10時～11時30分		40組		4,500円
	10時45分～11時45分	年中・年長児	50人	ダンスと体あそびを通して運動の基本動作を学びます。	4,500円
	9時30分～10時30分	小学1・2年生	50人	小学校低学年期に必要な基礎体力づくりをしながら、ダンスやエアロビクスを学びます。	4,500円
	13時30分～15時30分	小学3～6年生	40人	バレーボールの基本ルールと技を習得します。初心者へ丁寧に教えます。	4,500円
12	19時～21時	小学4～6年生	30人	スポーツ選手を目指す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

## 夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
スラックライン(小・中学生と保護者)	臨海公園	水	10月5日
スラックライン(一般)	臨海公園	木	10月13日
スケートボード	木	10月13日	
卓球(硬球)	臨海体育館	日	10月23日

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12	8時～9時30分	18歳以上	60人	2本のポールを使用し姿勢の良い歩き方を身につけます。ポールは無料で貸し出します。	3,600円
	10時～11時30分		25人	いすを利用して口コモ体操などを行います。	3,600円
	10時～11時30分		20人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しめます。	3,600円
	13時30分～14時30分		50人	バランスボールを使用した、効果抜群のエクササイズです。	3,600円
	13時30分～15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
	10時～11時30分		30人	口コモ体操で将来介護不要の体づくりをし、運動機能を高めます。	3,600円

回数	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	家族で楽しくできる綱渡りです。体幹トレーニングに最適で、フィットネス効果抜群です。技を創造し、技を高め、世界初の技へチャレンジしましょう。	3,600円
	20時30分～21時30分		20人	※小学生は保護者の同伴が必要です。	3,600円
15	19時30分～21時	小学生以上	30人	スケートボードに乗って体幹トレーニングをします。初心者から始められます。	3,600円
	18時30分～20時30分		30人	初心者も経験者も継続して練習を行い、技術を身につけます。	4,500円