

# 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～土曜日の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20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)

#### 市民ふれあいフェスティバル

##### ①健康体操発表

キッズビクス教室の幼児と小学生が発表に参加します。

とき 11月12日(日)

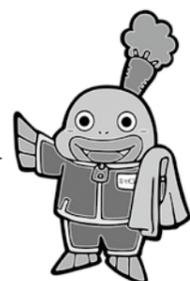
ところ 臨海体育館

##### ②日帰りバスツアー

秋ごろに開催します。詳しくは11月中旬から教室または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。

※参加者が25人に満たない場合は実施しません。

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、クラブ作りの支援をしています。



△キャロトト

教室名	ところ	曜日	開始日
親子体操&ママエアロ(水曜コース)	臨海体育館	水	10月11日
親子体操&ママエアロ(金曜コース)	東部市民プラザ	金	10月20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など	土	9月23日
キッズミックス(小学生コース)			
バレーボール	大浜小体育館など	土	10月7日
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館など	月	10月2日

## 昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	10月1日
チェア体操	大浜まちかどサロン	火	10月3日
バランスボール		火	10月17日
スポーツ吹矢	臨海体育館	水	10月11日
ロコモ体操&初級エアロ		木	10月12日

## 夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
放課後こどもインディアカ	東部市民プラザ	火	9月26日
スラックライン(小・中学生と保護者)		水	10月4日
スラックライン(一般)	臨海公園		
スケートボード		木	10月5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。保護者のエアロビクスもあります。	4,500円
	10時～11時30分	就園前の子と保護者	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	小学生低学年に必要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
12	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
	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

回数	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	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	18歳以上	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	18歳以上	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	18歳以上	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
12	10時～11時30分	18歳以上	30人	エアロビクス(有酸素運動)や体操(運動器トレーニング)を行います。	3,600円

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
15	16時30分～18時	小学生	30人	放課後における子どもの居場所づくりとして、主に地域の人とインディアカを通して子どもの体力づくりをします。	4,500円
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	一般	20人		3,600円
	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