

# ●各種スポーツ教室のご案内●

## 体 育 館

### リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ & 軽運動をして心身ともにリフレッシュ！利用証をお持ちの方ならどなたでも参加できます！

### トランポリン

大きなトランポリンで楽しく遊びましょう！ぜひ一度、体験してみてください！今月は、22日(日)の14:30～16:00です。

### レクリエーションスポーツ教室

今月は、「フライングディスク」を行います。普段はなかなかできないスポーツや体と頭を使って楽しめます。何をやるかは楽しみ！ご期待ください！！

### 健康クラブ

みんなで楽しくスポーツを行いながら、仲間作りをしていきましょう！！少しずついろいろなアイデアを出し合ってゲームを作ってみたり、お友達を作ったり！！皆さんの参加がクラブを作ります！！

### プチ体力測定

体力測定で、ご自分の体力を知り今後のスポーツライフに役立てましょう！受付時間は15:30までです。

### レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加いただけます！車いすに乗って実際に車いすバスケをやってみましょう！選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをもらってより上手になったり！楽しい時間を過ごしましょう！（共催：東京都車いすバスケットボール連盟）

### バドミントン教室

バドミントンをやってみたい方、もう少しうまくなりたい方、などなど…皆様のお越しをお待ちしております！みんなで楽しくバドミントンを楽しみましょう

### 日曜広場

今月のテーマは「手づくりディスク」です。15日(日)13:00～15:00。皆さんの参加をお待ちしています！！

## プ ー ル

### 初心者水泳教室

初心者の方を対象とした水泳教室です。水慣れ・歩行・泳法といった部分での初級レベルで行います。原則として12.5mまで泳げないという方を対象とさせていただきます。

### 中上級者水泳教室

12.5m以上泳げる方を対象とした水泳教室です。泳法やターン、きれいに泳ぐといった部分での指導を行っていきます。

### 水泳ワンポイントレッスン

指導員がプール内に入り、皆さんに直接ワンポイントアドバイスをしていきます。どなたでもOKです。いろいろな質問・疑問にお答えしていきます！！

### 水中運動教室

音楽に合わせてプールの中でエアロビクス その他、ウォーキングなども行います。楽しく水の中で体を動かしましょう！

### ジュニア水泳教室

小学校1年生から18歳までの方を対象とした教室です。冬でも元気に！みんなで水泳の楽しさを味わいましょう！！

## あそびのひろば

「あそびのひろば」です。体育館を家族で！子供同士で！親子で！一緒に体育館で遊びましょう！！  
時間は12:00～13:00。 土曜日：7・14・21・28日 祝日：11日 全5回

当センターでは、みなさまが楽しくスポーツライフをエンジョイできますよう職員一同支援いたしております。ご不明な点等は、受付及び施設指導員までお問い合わせください。みなさまのご来館を心よりお待ちしております。