

☆山田市民体育館 1日スポーツ教室☆

1/8(水)～3/31(月)

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技 講習会 (第一週目休講)	9:30～10:30 健康 ストレッチ	9:30～10:30 健康 ストレッチ	9:30～10:30 エアロビック エクササイズ		9:30～10:30 シェイプアップ
	10:30～11:30 ストレッチ& ダンベル (第一週目休講)	10:45～11:45 ストレッチ& ダンベル	10:45～11:45 健康 ストレッチ	10:50～11:40 かんたん エアロ		10:50～11:35 はじめて ステップ
午後			13:30～14:45 いきいき体操	13:30～14:45 シニア スポーツ	13:30～14:45 レクスポート	13:30～14:30 親子体操
		15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 ジュニア スポーツ	15:30～17:00 トレーニング 室 利用者実技 講習会	15:45～16:45 幼児体操B	15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技 講習会
夜間					18:30～19:20 ステップ エクササイズ 19:35～20:35 エアロビック エクササイズ	

- : 教室開始30分前から先着順受付の1日スポーツ教室です。予約の必要はありません。直接来館して下さい。
参加料金: 大人150円・小中学生70円 (納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。)
※吹田市外在住の方は10割増し(ただし吹田市在勤・在学は市内料金)です。
※回数券はご利用頂けません。
- : トレーニング講習会は予約制です。受講希望日の前月1日から先着順で予約可能です。
定員になり次第締め切ります。
- : 一括申込みの教室です。実施日程が決まっております。詳しくは体育館へお問合せ下さい。

★休講のお知らせ★
祝日・毎月第1月曜日は休講です
 1/13(月)・2/3(月)・2/11(火)・2/24(月)・3/3(月)・3/20(木)

一括募集教室

教室名	曜日	時間	対象・定員	内容
シニアスポーツ	木	13:30～14:45	60歳以上 120人	ストレッチ、軽スポーツ等を通して健康の維持促進を図ります。
ジュニアスポーツ	水	16:00～17:00	小学1～4年生 50人	いろいろな運動を通して楽しく身体を動かし、運動の楽しさを体験してもらいます。
親子体操	土	13:30～14:30	2、3歳児※1と親 25組	いろいろな運動を通して楽しく身体を動かし、親子のスキンシップを図ります。
幼児体操A	火	15:45～16:45	4、5歳児※2	ボール運動、器械体操等、いろいろな運動を体験し、楽しく体を動かします。
幼児体操B	金		50人	

《運動強度》 低い → 高い

- ※1 親子体操・・・令和2(2020)年4月2日～令和4(2022)年4月1日生まれ
- ※2 幼児体操・・・平成30(2018)年4月2日～令和2年(2020)年4月1日生まれ

注意事項

- ①医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ②館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いません。
- ③運動の出来る服装、必ず体育館シューズをご用意ください。
- ④小中学生が、午後6時以降の教室に参加する時は、保護者の同伴が必要となります。

1日スポーツ教室の内容は裏面をご覧ください。教室の予定は変更になる場合がございます。

山田市民体育館 06-6876-8855

★1日スポーツ教室プログラム内容★

《運動強度》

低い → 高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
健康ストレッチ	火	9:30～10:30	中学生以下除く	100人	低い	ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとした、初心者向けのクラスです。
	水	9:30～10:30 10:45～11:45				
ストレッチ& ダンベル	月	10:30～11:30	中学生以下除く	50人	低い	ストレッチ体操を十分に行い、ダンベルまたは自体重で簡単な筋カトレーニングを行い、体を引き締めます。
	火	10:45～11:45		100人		
いきいき体操	水	13:30～14:45	中学生以下除く	80人	低い	準備運動後、レクリエーションスポーツ(卓球・バドミントン・スポンジテニス・ソフトバレー)またはニュースポーツ(スティックポイント・ピン倒し・グラウンドゴルフなど)を月1種目行うクラスです。
レクスポート	金	13:30～14:45	中学生以下除く	80人	低い	準備運動後、レクリエーションスポーツ(卓球・バドミントン・スポンジテニス・ソフトバレー)を楽しむクラスです。 ※種目については体育館にお問い合わせください。
シェイプアップ	土	9:30～10:30	中学生以下除く	50人	低い	準備運動の後、有酸素運動とダンベルまたは自体重で筋カトレーニングを行うクラスです。
はじめてステップ	土	10:50～11:35	中学生以下除く	50人	低い	ステップ台を使って、簡単な有酸素運動を行います。初めての方でも参加していただけるレベルのクラスです。
トレーニング室 利用者 実技講習会	月	10:00～11:30	中学生以下除く	5人	低い	トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会です。登録証を発行します。 (受講希望日の前月1日から前日まで先着順で予約可能)
	木	15:30～17:00		7人		
	土	15:30～17:00		7人		
かんたんエアロ	木	10:50～11:40	小学生以上	60人	低い	初めての方でも参加していただけるウォーキングレベルのクラスです。
ステップ エクササイズ	金	18:30～19:20	小学生以上	30人	低い	ステップ台だけ
					低い	基本ステップにバリエーションを加えた初級者、中級者向けのクラスです。
エアロビック エクササイズ	木	9:30～10:30	小学生以上	60人	低い	ジョギングを含んだクラスで、基本の動きにバリエーションを加えた中級者向けのクラスです。
	金	19:35～20:35	40人			

プラステン +10で健康寿命^{※1}をのばしましょう。

ふだんから元気からだを動かすことで
 糖尿病・心臓病・脳卒中・がん
 うつ病・認知症・ロコモ^{※2}
 などになるリスクを下げるができます。
 例えば・・・今より10分多く
 毎日からだを動かしてみませんか？

- ※1「健康寿命」とは・・・？
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定めています。
- ※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは・・・？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ココカラ +10分 プラステン

アクティブガイド
-健康づくりのための身体活動指針-

筋トレ 10分
ウォーキング 10分
そらじ10分 通勤10分 買い物10分

厚生労働省