

☆山田市民体育館 1日スポーツ教室☆

9/1(火)～12/22(火)

	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 10:45～11:45 ストレッチ& ダンベル	9:30～10:30 健康 ストレッチ 10:45～11:45 健康 ストレッチ	9:30～10:30 エアロビック エクササイズ 10:50～11:40 かんたん エアロ		9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:35 はじめて ステップ
	10:30～11:30 ストレッチ& ダンベル (第一週目休講)					
午後			13:30～14:45 いきいき体操 16:00～17:00 ジュニア スポーツ	13:30～14:45 シニアスポーツ 9/24～12/10 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技 講習会	13:30～14:45 レクスポーツ 15:45～16:45 幼児体操	13:30～14:30 親子体操 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。直接来館してください。
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割増しです。ただし吹田市在勤・在学は市内料金です。(証明書などをご準備ください。)
※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、来館・電話・WEBにて予約可能です。
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い合わせください。

★休講のお知らせ★

★祝日、毎月第1月曜日は休講です

9/7(月)、9/21(月)、9/22(火)、9/23(水)、10/5(月)
10/12(月)、11/2(月)、11/3(火)、11/23(月)、12/7(月)

★年末年始

12/23(水)～1/7(木)

一括募集教室

教室名	曜日	時間	対象・定員	教室実施期間	内容
シニアスポーツ	木 ♥	13:30～14:45	60歳以上 120人	9/24～12/10	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	9/16～12/9	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	9/12～10/17 10/31～12/5	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	金 ♥♥	15:45～16:45	4、5歳児※2 50人	9/11～10/16 10/30～12/4	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。

《運動強度》 低い ♥ → 高い ♥♥♥♥♥♥♥♥

※1 親子体操・・・令和4(2022)年4月2日～令和6(2024)年4月1日生まれ

※2 幼児体操・・・令和2(2020)年4月2日～令和4(2022)年4月1日生まれ

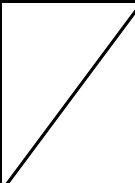
注意事項

- 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。(健康ストレッチを除く)
- 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		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		50人		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力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		80人		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。	
レクスポーツ	金	13:30～14:45		80人		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		50人		準備運動の後、有酸素運動とダンベルまたは自体重で筋力トレーニングを行うクラスです。	
トレーニング室利用者 実技講習会	月	10:00～11:30		5人		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5年生以上	60人		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		30人		ステップ台だけ	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。
						＋ 1段	
						＋ 2段	
エアロビクエクササイズ	木	9:30～10:30		60人		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			
はじめてステップ	土	10:50～11:35		50人		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。	

プラスデン

+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう。

ふだんから元気に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ことができます。

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。

アクティブガイド

－健康づくりのための身体活動指針－



山田市民体育館

↓ LINE ↓ HP



みなさんのフォロー
お待ちしております！

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省

