

2025年度

冬季体力づくり教室日程

R8年1月～3月

《開催場所》 古曾部防災公園体育館

教室名	内容	時間	曜日	回数	定員	対象	料金	期間
かんたんエクササイズ	筋トレやストレッチ、エアロビクスで楽しく身体を動かします。運動初心者でも気軽に取り組める内容です。	10:30～11:30	火	10	40人	18歳～65歳	4,000円	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17, 24, 31
生きいき！レクリエーション	球技を中心とした内容で体力に自信のある方におすすめの内容です。	13:30～15:00	水	10	40人	60歳以上	4,000円	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18
児童体育教室	マット運動や跳び箱・鉄棒などの基礎となる動きの導入を行い、それぞれの年齢に合った指導方法で楽しく身体を動かします。	15:40～16:40	水	10	40人	3歳（教室の開始日までに）～6歳（未就学児）	3,000円	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18
ジュニアスポーツ	小学1年～6年までの様々な学年と交流しながら、器械体操や球技などのいろんなスポーツと一緒に楽しめます。	9:15～10:25	土	10	40人	小学生（全学年）	3,000円	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14, 21
障がい児親子体育教室 ※①②	いろんな体育道具を使い、走る・跳ぶ・投げるなど、運動の基本的な動作を『遊び』を通して習得し、子ども達のペースに合わせて楽しく身体を動かします。	10:40～11:50	土	10	20組	3歳（教室の開始日までに）～小学6年生の障がい児と保護者	1,000円	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14, 21
障がい児・者スポーツ教室 ※③	フライングディスクやトランポリン、その他様々な球技を楽しめます。	13:30～15:00	月	2	30人	障がい児・者（小学生以上）	1回100円 小中学生50円	1/19 2/2
みんなでパラスポーツを楽しもう！ ※③	車いすスポーツやボッチャなどの障がい者スポーツが体験できる教室です。	19:00～20:30	月	1	30人	どなたでも（小学生以上）	無料	2/9

■参加対象について

・高槻市内在住、通勤、通学、通園の方に限ります。

※① 子ども1人に対して、保護者1人での参加になります。

抱っこ紐などで子どもを抱きかかえてのご参加は、危険ですのでご遠慮下さい。

※② 申込者多数で抽選となった場合は、障がい者手帳をお持ちの方を優先させて頂きます。

※③ 障がい児・者スポーツ教室、みんなでパラスポーツを楽しもう！は当日、窓口でお申込みください。（先着順）

【申込方法】

「高槻市立古曾部防災公園ホームページ」から申込をお願いします。

申込多数の場合、抽選を行います。結果は順次メールにてご連絡いたします。

都度、お知らせに関してはHPに掲載いたしますので、ご確認をお願いいたします。

★お申込み期間は12月10日（水）10:00～12月20日（土）12:00まで
お申込期限の時点では定員を満たしていない場合は教室初回日まで先着順で受付いたします。



〒569-1115 高槻市古曾部町3丁目15-1
高槻市立古曾部防災公園体育館
☎072-681-0031 休館日毎月第4木曜日（祝日の場合は翌平日）

主催・運営:高槻みらい創造パートナーズ