

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	35人	18歳～65歳	3,000円	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10
楽ラク！ 健康づくり	ストレッチやリズム体操を中心に とした、初めての方でも参加し やすい内容です。	13:30～ 15:00	水	10	35人	60歳以上	3,000円	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11
幼児体育	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	35人	3歳(教室の開始日 までに)～ 6歳(未就学児)	2,000円	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11
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、球技などいろ んなスポーツを一緒に楽しみま す。	9:15～ 10:25	土	10	35人	小学生 (全学年)	2,000円	10/5, 12, 19 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14, 21
親子ではじめる スポーツ ※①	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、親子 で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)～6歳(未就学 児)の幼児と保護者	3,000円	10/5, 12, 19 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14, 21
障がい児・者 スポーツ教室 ※②	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 みます。	13:30～ 15:00	火	6	30人	障がい児・者 (小学生以上)	1回100円 小中学生 50円	10/1, 15 11/5, 19 12/3, 17
みんなで パラスポーツを 楽しもう！ ※②	車いすスポーツや ポ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	12/16

■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親子教室は、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ご遠慮下さい。

※②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。



【申込方法】

「高槻市立古曽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9/10(火)～9/20(金)PM12時までです。

お申込み期限の時点で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 高槻市古曽部町3丁目15-1

高槻市立古曽部防災公園体育館

☎072-681-0031 休館日：第4木曜日(祝日の場合は翌平日)