

2025年度

## 高槻市体力づくり教室日程表

《開催場所》 古曽部防災公園体育館

教室名	内容	時間	曜日	回数	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	18歳～65歳	4,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12月） 冬季（1月～3月）
楽ラク！健康づくり	ストレッチやリズム体操を中心とした、初めての方でも参加しやすい内容です。	13:30～ 15:00	水	10	60歳以上	4,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12月）
活いき！ 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	60歳以上	4,000円	夏季（7月～9月） 冬季（1月～3月）
幼児体育教室	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	3歳（教室の開始日 までに）～ 6歳（未就学児）	3,000円	春季（4月～6月） 夏季（7月～9月） 秋季（10月～12月） 冬季（1月～3月）
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を一緒に楽しめます。	9:15～ 10:25	土	10	小学生 （全学年）	3,000円	春季（4月～6月） 夏季（7月～9月） 秋季（10月～12月） 冬季（1月～3月）
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	3歳（教室の開始日 までに）～ 6歳（未就学児）の 幼児と保護者	4,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12月）
障がい児親子 体育教室 ※① ※②	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	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	夏季（7月～9月） 冬季（1月～3月）
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みます。	13:30～ 15:00	月	20	障がい児・者 （小学生以上）	1回 100円 小中学生 50円	年間通じて20回
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パラスポーツが体験できる教室です。	19:00～ 20:30	月	5	どなたでも （小学生以上）	無料	年間通じて5回

## ■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障がい児親子体育教室

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いただきます。

※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。

◇申込多数の場合は抽選となります。

◇申込期限は「高槻市立古曽部防災公園ホームページ」にてご確認ください。

〒569-1115 高槻市古曽部町3丁目15-1

古曽部防災公園体育館

☎072-681-0031

休館日毎月第4木曜日（祝日の場合は翌平日）

主催：高槻みらい創造パートナーズ