

2023年度

高槻市体力づくり教室日程表

《開催場所》 高槻市立総合スポーツセンター

教室名	内容	時間	曜日	回数	対象者	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	月	10	18歳～65歳	3,000円	春季（4月～6月）
親子ではじめるスポーツ ※①	いろんな体育道具を使い、親子で楽しく身体を動かします。	10:40～11:40	土	10	2・3歳児 （2019年 4月 2日～ 2021年 4月 1日生まれ） と保護者	3,000円	夏季（7月～9月） 冬季（1月～3月）
健康維持スポーツ	レクリエーションスポーツや卓球など、いろんなスポーツを実施します。スポーツを通じて同じ年代の仲間と楽しく身体を動かします。	13:30～15:00	木	10	60歳以上	3,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12月） 冬季（1月～3月）
幼児体育教室 （スタートクラス）	様々な体育道具を使ったサーキット形式の運動で、運動の基礎部分の導入を行い、集団行動や集団生活に慣れることを目指します。	10:30～11:30	木	10	3歳（教室開始日までに）～4歳	2,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12月） 冬季（1月～3月）
幼児体育教室 （ステップクラス）	マット運動や跳び箱、鉄棒などの基本技術の習得を目指します。	15:40～16:40	金	10	2017年 4月 2日～ 2019年 4月 1日生まれ	2,000円	春季（4月～6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、いろんなスポーツを一緒に楽しみます。	9:15～10:25	土	10	小学生 （全学年）	2,000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）
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、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）～小学6年生の障がい児と保護者	1,000円	春季（4月～6月） 秋季（10月～12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みんなと一緒に楽しみます。	10:00～11:30	金	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
★みんなでバ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	5	どなたでも （小学生以上）	無料	年間通じて5回

※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の内容変更、開催中止になる場合があります。

■参加対象について

・高槻市内在住、通勤、通学の方に限ります。

★新型コロナウイルス感染拡大防止対策の影響により、参加人数が変動する場合がございます。

詳しくは『高槻市立総合スポーツセンター』のホームページ(<https://shisetsu-mizuno.jp/m-7202>)をご覧ください。

※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、危険ですのでご遠慮下さい。

※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、みんなでバ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】

「高槻市立総合スポーツセンターホームページ」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「高槻市立総合スポーツセンターホームページ」にてご確認ください。

〒569-0823 芝生町4丁目1-1 高槻市立総合スポーツセンター
☎072-677-8200 休館日毎月第2火曜日（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