

2025年度

## 秋季体力づくり教室日程

R7年10月～12月

《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	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	10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9
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	40人	60歳以上	4,000円	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10
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	40人	3歳（教室の開始日 までに）～ 6歳（未就学児）	3,000円	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10
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みます。	9:15 ～ 10:25	土	10	40人	小学生 （全学年）	3,000円	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13
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）～ 6歳の未就学児と保護者	4,000円	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13
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	月	6	30人	障がい児・者 （小学生以上）	1回100円 小中学生 50円	10/6, 20 11/10, 17 12/1, 15
みんなで パラスポーツを 楽しもう！ ※②	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	12/8

## ■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 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月10日（水）～9月20日（土）12:00までです。

お申込期限の時点で定員を満たしていない場合は教室初回目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