

2022年度

## 冬季体力づくり教室日程

R5年1月～3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	30人	18歳～65歳	3,000円	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14
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	30人	60歳以上	3,000円	1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22 3/1, 8, 15
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	30人	3歳（教室の開始日 までに）～ 6歳（未就学児）	2,000円	1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22 3/1, 8, 15
ジュニア体育 & スポーツ教室	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	30人	小学生 （全学年）	2,000円	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18
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	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18
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	火	2	30人	障がい児・者 （小学生以上）	1回100円 小中学生 50円	1/17, 31
障がい者スポーツ 講習会 ※③	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	2/13

※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室内容の変更、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、通園の方に限ります。

★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『高槻市立古曽部防災公園』のホームページ  
(<https://shisetsu-mizuno.jp/m-7212>)をご覧ください。

※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いただきます。

※③ 障がい児・者スポーツ教室、障がい者スポーツ講習会は当日に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。

◇お申込み期間は12/10～12/20（PM12時まで）です。

申込多数の場合、抽選を行い当選者の受付番号をHPにて発表いたします。

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。

お申込み期限の時点で定員を満たしていない場合は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 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