

2022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	3,000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	3,000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	3,000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)	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)
ジュニア体育 & 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	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)
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	3,000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	火	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
障がい者スポーツ講 習会 ※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、危険ですのでご遠慮下さい。

※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、窓口でお申込みください。



来館される際は、必ずマスクの着用、手指の消毒をよろしくお願い致します。

## 【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・運営:高槻みらい創造パートナーズ