

2024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、いろいろなスポーツと一緒に楽しめます。	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	いろいろな体育道具を使い、「走る」「跳ぐ」「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	いろいろな体育道具を使い、「走る」「跳ぐ」「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)～ 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
みんなで パラスポーツを 楽しもう! ※③	車いすスポーツやポ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