

令和3年度下半期 スポーツ事業のご案内

| リハビリ&軽運動 | 機能改善を目指す方はこちらの教室へ！！ | | | |
|----------|---------------------|--------|---------------------------------|------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | リハビリ&水中歩行教室【期開催】 | 月 | 13:00~ | 機能維持の運動や水中歩行を2部制で行います。 |
| 座リズム | 火 | 12:00~ | イスを利用した体幹作り、筋力、柔軟性、有酸素運動等を行います。 | |

| 技術向上 | 水中歩行の基本動作や泳力アップへ！！技術の向上を目指します！！ | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----|-------------------------|------------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | 水泳ワンポイントレッスン | 平日 | 14:00~ | 初心者から個々の状況に合わせ上達のポイントを指導します。 |
| ワンポイントレッスン NEW | 不定期 | - | 対象別に様々な種目のワンポイントを指導します。 | |

| 健康づくり | 健康増進を目指す方はこちらの教室へ！！ | | | |
|--------|---------------------|--------|--|--------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | フレッシュアクア | 木 | 12:00~ | プールでリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。 |
| | リズムダンス | 金 | 12:00~ | 体育館でリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。 |
| やさしいヨガ | 火 | 12:00~ | ストレスの軽減、健康維持、介護予防につながるヨガを行います。(11月~3月の会場は、ふれあいホール) | |

| 親子・子ども向け | 運動が苦手なお子様も安心！！楽しく運動♪ | | | |
|---------------|----------------------|--------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | ふれあいクラブ【期開催】 | 金 | 16:30~ | 障がい児を対象とした様々な運動を行います。 |
| | ふれあい水泳教室【期開催】 | 土 | 14:00~ | 障がい児を対象とした水泳教室で、水慣れ、クロールの指導を中心に行います。 |
| わんぱく水泳教室【期開催】 | 土 | 15:00~ | 小学生を対象とした水泳教室で、水慣れ、クロールの指導を中心に行います。 | |

| ニュースポーツ | 普段あまり経験する機会の少ない教室が揃っています！！この機会に是非★ | | | |
|---------|------------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | アーチェリー教室 | 日 | 13:00~ | アーチェリーの基礎知識や基本動作を行います。 |
| スポーツレク | 日・祝日 | 13:00~ | 様々なニュースポーツやレクリエーションを体験します。 | |

| 地域交流 | 交流を通じて、みんなと共に運動する喜びを☆☆☆ | | | |
|---------------|-------------------------|-------|--------|--|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | 健康測定会 | 10/9 | 10:00~ | 握力・長座体前屈・開眼片足立ち・6分間歩行・体組成分測定を行い、現在の健康状態を測定します。 |
| | いわてスポーツネットワーク事業 | 11/23 | 10:15~ | 障がい者スポーツ指導員、福祉施設関係者等を対象に「狭いスペースでもできるスポーツ」の実技指導を行います。 |
| | さわやか交流水泳記録会 | 1/29 | 9:00~ | 障がい者、高齢者等を対象にタイム測定を行います。 |
| | 体組成分測定会 | 2/28 | 9:00~ | 体組成分を測定し、運動習慣の意識を高めます。 |
| | さわやか交流卓球大会 | 3/6 | 9:00~ | 卓球の試合を通して参加者同士の交流を深めます。 |
| ふれあいスポーツフォーラム | 調整中 | | 調整中 | |

| 自主事業 | 講師を招き、専門的な知識を学び、健康増進につなげます！！(参加費徴収) | | | |
|------|-------------------------------------|-----|----|---------------------------|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | シニアエクササイズ | 調整中 | | 高齢者の心身のリフレッシュや機能向上につなげます。 |

| 支援・相談事業 | 皆様の要望や相談に応じます！！ | | | |
|---------|-----------------|-----|----|---|
| | 事業名 | 開催日 | 時間 | 事業の内容 |
| | スポーツ支援事業 | 随時 | | 各種団体や学校行事等を対象とした講話や健康運動、レクリエーション、水中運動等の実技指導を行います。 |
| | サポートタイム | 随時 | | 障がい者及び高齢者を対象とした目的に合わせた運動を個別にサポートします。 |
| | 健康相談 | 随時 | | 日頃の健康づくりにおける悩み事に看護師等が相談や助言を行います。 |
| | ボランティア支援事業 | 随時 | | 障がい者・高齢者と一緒に運動や活動を行うボランティアをサポートします。 |
| | サークル活動支援事業 | 随時 | | 各サークルの設立や活動の支援を行います。 |

- 「期開催」とは、一定期間の中で複数回、参加することになります。
- 各教室の参加申込みは、開催予定日の1か月前から受付します。
- 教室開催に当たっては、名称など一部変更になる場合があります。
- 講師の都合などにより開催予定日が変更になる場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により日程を変更又は中止する場合があります。
- 詳細は、スポーツ受付に問合せください。

電話 019-637-4469 FAX 019-637-7544

