

令和5年度上半期 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。	

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て、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て、楽しく身体を動かします。	

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。
ふれあいスポーツ	未定	未定	・様々なニュースポーツや健康講座を行います。 ・各回でテーマや内容が変わるお楽しみ教室を行います。	

相談・支援事業	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支援します。
サークル活動支援事業	随時		各種サークルの設立や活動を支援します。	

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	木	14:00～	初心者から個々の状況に合わせて上達のポイントを指導します。

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。	

地域交流事業	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
	いわてスポーツネットワーク事業	年間2回程度		地域住民や福祉関係者、障がい者スポーツ指導員等を対象とした水中運動の体験・指導を行います。
いわてスポーツネットワーク事業(リフレッシュ教室)	年間20回程度		プールや体育館で福祉関係施設、障がい者団体等を対象とした運動指導を行います。出前指導にも対応します。	

- 「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、日程の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。 TEL:019-637-4469 / FAX:019-637-7544

どれに参加しようかな？と迷わずに、
レッツ！
トライ！
エクササイズ！！

