

令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎ 25 6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。
※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

その他 ※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。
※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

☆9月1日から受付開始！

令和5年度 10月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内

| 教室名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 内容 | 持ち物 | 参加費 | 対象 | 定員 | ところ |
|-------------|------------|--|---------------------|--|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------------|
| ピンクのカラー診断 | ツムシュテック美弥子 | 10月17日(火) または 10月21日(土) | 10:00 ～ 11:30 | 第一印象アップのための色の効能・効果をお伝えします。あなたは自分に似合うピンクを知っていますか？カラー診断を受け、自分に似合うカラーを学び、メイクや洋服選びを楽しみましょう！！ | 筆記用具 はさみ | 1回 2,500円 | 中学生 ～ シニア | 2 ～ 6 | 市民体育館 会議室 |
| リフレッシュヨガ | 藤原由佳里 | 10月 7日(土) 10月14日(土) 10月21日(土) 10月28日(土) 11月11日(土) 11月18日(土) 11月25日(土) | 19:30 ～ 20:20 | ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から身体をほぐしていきます。 | ヨガマット 水分 タオル | 7回 2,800円 | 一般 (女性) | 20 | 市民体育館 トレーニングルーム |
| ボディメイクストレッチ | 藤原京 | 10月 3日(火) 10月17日(火) 10月24日(火) 10月31日(火) 11月 7日(火) 11月14日(火) 11月21日(火) 11月28日(火) 12月 5日(火) 12月12日(火) 12月19日(火) 12月26日(火) | 19:30 ～ 20:30 | 自分の体の使い癖によって出来てしまった歪みなどを整えてボディラインをきれいにしていくストレッチと自体重を利用したトレーニングを行います。 | 水分 フェイス タオル | 12回 4,800円 | 一般 | 15 | 市民体育館 トレーニングルーム |

令和5年度鳥羽市運動施設自主事業（スポーツ教室第3期）

| 教室名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 内容 | 持ち物 | 参加費 | 対象 | 定員 | ところ |
|----------------------------|------|---|---------------------|--|----------------------|---------------|------------------------|----|--------------------|
| シニアヨガ & 健康体操教室 | 岩橋育美 | 10/ 4(水) 10/11(水) 10/18(水) 10/25(水) 11/ 8(水) 11/15(水) 11/22(水) 12/ 6(水) 12/13(水) 12/20(水) | 10:00 ～ 10:50 | 60歳以上のかたを対象に、軽減法を用いて無理のない方法で身体を伸ばします。 楽しく身体と頭を動かすといった簡単にできる体操を行います。 | ヨガマット 水分 タオル | 10回 5,000円 | 60～70代 (女性) | 20 | 市民体育館 トレーニングルーム |
| フットサル教室 | 松井保明 | 10/ 4(水) 10/11(水) 10/18(水) 11/ 8(水) 11/15(水) 11/22(水) 11/29(水) 12/ 6(水) 12/13(水) 12/20(水) | 19:00 ～ 19:50 | サッカーのトレーニングを通じて、子どもたちのからだ作り、動き作りのお手伝いをしています。 | 体育館シューズ 水分 タオル | 10回 5,000円 | 年長 ～ 小学生 (男女) | 20 | 市民体育館 サブアリーナ |
| お気軽ストレッチ教室 (木曜日教室) ※ | 岩橋育美 | 10/ 5(木) 10/12(木) 10/19(木) 10/26(木) 11/ 9(木) 11/16(木) 11/23(木・祝) 11/30(木) 12/ 7(木) 12/14(木) | 19:30 ～ 20:20 | ヨガはちょっと…というかたにおすすめ！ 気軽にできる健康的な身体と習慣をつくる教室です。 | ヨガマット 水分 タオル | 10回 5,000円 | 40代～ (女性) | 25 | 市民体育館 トレーニングルーム |
| お気軽ストレッチ教室 (金曜日教室) ※ | 岩橋育美 | 10/ 6(金) 10/13(金) 10/20(金) 10/27(金) 11/10(金) 11/17(金) 12/ 1(金) 12/ 8(金) 12/15(金) 12/22(金) | 19:30 ～ 20:20 | | | 10回 5,000円 | | 25 | 市民体育館 トレーニングルーム |

※お気軽ストレッチ教室は人気のため、木曜日と金曜日に教室を分けました。教室の内容は同じですのでご都合の良い曜日をお選びください。

文化講座紹介

| 教室名 | 講師 | 開催日 | 時間 | 内容 | 参加費 | 対象 | 定員 | ところ |
|-----------------------------|--------------------------|-----------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|----|-----------------|
| 後期ウォーキング講座 『正しい姿勢で美しく歩く』 | 鈴鹿回生病院健康増進課健康運動指導士 深間内 誠 | 10月21日(土) | 10:00 ～ 12:00 | 講義でしっかりと学び、正しい姿勢での歩いて健康な身体を作りましょう！！ | 大人:800円 小中学生:200円 | 小学生からシニアまで | 30 | 市民体育館 サブアリーナ |