

# 令和6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。

**参加費・対象・定員など** 自主事業一覧表のとおり

**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。

★ 3月1日から受付開始!

## 鳥羽市運動施設自主事業 (文化教室)

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
みんなで簡単な踊りをしましょう	斎藤文代	6月11日(火) 6月25日(火)	13:30 ~ 15:00	歌謡曲や鳥羽音頭などに合わせてみんなで楽しく踊って楽しむことができます。	水分 タオル 体育館シューズ	7回:2,800円	一般	35	市民体育館サブアリーナ
		7月9日(火) 9月3日(火)							
		9月10日(火) 10月22日(火)							
		11月19日(火)							
書道教室	高尾裕之	4月12日(金) 5月10日(金)	16:00 ~ 18:00	文字の基本となる楷書等を中心に、書道の基本が習得できます。お気軽にご参加ください。	習字セット一式 (必要道具は各自で準備)	12回: 4,800円	一般	20	市民体育館 中会議室
		6月14日(金) 7月12日(金)							
		8月2日(金) 9月13日(金)							
		10月11日(金) 11月22日(金)							
		12月13日(金) 1月10日(金)							
		2月14日(金) 3月14日(金)							
絵画教室	野村昭輝	6月23日(日) 7月21日(日)	13:30 ~ 15:30	静物画・風景画・人物画などを楽しく描きます。※初回到画材を決めます。	筆記用具・ 水彩絵の具など (必要道具は各自で準備)	9回:3,600円	一般	20	市民体育館 中会議室
		8月25日(日) 9月29日(日)							
		10月27日(日) 11月24日(日)							
		12月22日(日) 1月26日(日)							
		2月23日(日・祝)							
篆刻と篆書教室	高潤生	5月14日(火) 6月4日(火)	13:45 ~ 15:15	篆書の書き方を教えながら、やわらかい石で書道、絵画に使う印章や年賀状の祝いの印の手ほどきをします。	彫刻刀・石・ 印肉 (道具については1回目の教室で説明します。)	6回:2,400円	一般	20	市民体育館 中会議室
		7月9日(火) 8月6日(火)							
		9月10日(火) 10月8日(火)							
季節のガーデニング教室	山路元彦	5月9日(木) 10月10日(木)	13:30 ~ 15:30	ハンギングバスケットを主に、季節の草花を使った寄せ植えを行います。	エプロン・ 作業用手袋など	5回:2,000円 +別途材料費 (花・土・用具費)	一般	20	市民体育館 中会議室
		11月21日(木) 12月12日(木)							
		2月13日(木)							
指文字アート教室	遠藤美和	7月4日(木) 8月1日(木)	13:30 ~ 15:00	指で文字を書く指文字アートを行います。字を絵として捉え楽しみながら作品づくりができます。	墨汁・墨汁を入れるもの・ ハガキ・ある方は落款(ハンコ)	全4回: 1,600円+ 別途材料費	一般	10	市民体育館 中会議室
		9月5日(木) 10月24日(木)							
色について学ぶ講座~美色コーディネーター講座初級	ツムシュテック美弥子	1回目 4/16(火) ※2回目以降の日程は初回にお知らせします。	朝の部 10:00 ~ 11:30 または 夜の部 19:00 ~ 20:30	1単元 色×波長 色の基本 レッスン初級編 2単元 色×食 色と食と肌の 関り 食色を学ぶ 3単元 色×3属性 食の見 極め方法 4単元 色×ベースカラー ベースカラー編 5単元 色×似合う色 ベース カラー編 6単元 色×メイク 色彩学に 基づくメイク理論 7単元 色×配色 自然界の色 のハーモニーについて 8単元 色×心 メンタルト レーニングの基礎	筆記用具・ はさみ	全8回: 24,000円 テキスト代: 3,980円	中学生 ~ シニア	2 ~ 6	市民体育館 小会議室
		4/17(水)	10:00 ~ 11:30 または 19:00 ~ 20:30	第一印象アップのための、効能・効果をお伝えします。あなたは自分に似合うピンクの色を知っていますか?カラー診断を受け、自分に似合うカラーを選びメイクや洋服選びを楽しみましょう!					
ピンクのカラー診断	ツムシュテック美弥子	4/17(水)	10:00 ~ 11:30 または 19:00 ~ 20:30	第一印象アップのための、効能・効果をお伝えします。あなたは自分に似合うピンクの色を知っていますか?カラー診断を受け、自分に似合うカラーを選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 小会議室

## 鳥羽市運動施設自主事業（ヨガ・ストレッチ・スポーツ教室）

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 (第1期)	岩橋育美	4月 3日(水)	4月10日(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簡単にできる体操を行います。	ヨガマット・ タオル・ 水分	10回： 5,000円	60代 } 70代 (女性)	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月17日(水)	4月24日(水)							
		5月 8日(水)	5月15日(水)							
		5月22日(水)	5月29日(水)							
お気軽 ストレッチ ※木曜教室 (第1期)	岩橋育美	4月 4日(木)	4月11日(木)	19:30 } 20:20	ヨガはちょっと・・・という方におすすめ! 気軽に健康的な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット・ タオル・ 水分	10回： 5,000円	40代 } 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月18日(木)	4月25日(木)							
		5月 9日(木)	5月16日(木)							
		月23日(木)	5月30日(木)							
お気軽 ストレッチ ※金曜教室 (第1期)	岩橋育美	4月 5日(金)	4月12日(金)	19:30 } 20:20	ヨガはちょっと・・・という方におすすめ! 気軽に健康的な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット・ タオル・ 水分	10回： 5,000円	40代 } 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月19日(金)	4月26日(金)							
		5月10日(金)	5月17日(金)							
		5月24日(金)	5月31日(金)							
フットサル 教室 (第1期)	松井保明	4月 3日(水)	4月10日(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身体づくり、動きづくりのお手伝いをします。	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 メインアリーナ・ サブアリーナ
		4月17日(水)	4月24日(水)							
		5月 8日(水)	5月15日(水)							
		5月22日(水)	5月29日(水)							
キッズ楽しい 体育教室 (第1期)	岩橋さわ	4月12日(金)	4月26日(金)	18:00 } 18:50	スポーツで用いる体を動かす基本の練習から行っていきます。マット運動・走り方・ジャンプ等の体の使い方を学びながら体幹を作りコーディネーショントレーニングも取り入れます。	体育館 シューズ・ 水分・ タオル	6回： 3,000円	小学生 (男女)	20	市民体育館 サブアリーナ
		5月10日(金)	5月24日(金)							
		6月 7日(金)	6月14日(金)							
バスケット ボール教室	宮本益仁	5月 4日(土・祝)	6月 8日(土)	13:30 } 14:30	バスケットボールを通じて技術的なことだけでなくチームワークの大切さを学ぶことができ、体力づくりにも役立ちます。	体育館 シューズ・ 水分・ タオル	10回： 5,000円	年長 } 小学生 低学年 (男女)	20	市民体育館 メインアリーナ
		7月 6日(土)	8月10日(土)							
		9月 7日(土)	10月19日(土)							
		11月 9日(土)	12月 7日(土)							
ボディメイク ストレッチ	藤原 京	4月 2日(火)	4月 9日(火)	19:30 } 20:30	自分の身体の使い癖によってできてしまった歪み等を整えてボディラインを綺麗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・ タオル・ ヨガマット	11回： 4,400円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月16日(火)	4月23日(火)							
		5月14日(火)	5月21日(火)							
		5月28日(火)	6月 4日(火)							
バレトン教室	片山恵美	4月 9日(火)	4月23日(火)	13:30 } 14:30	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを音楽に合わせて流れるように動きます。代謝アップやバランス能力、柔軟性向上の効果があります。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		5月14日(火)	5月28日(火)							
		6月 4日(火)	6月18日(火)							
		7月 2日(火)	7月23日(火)							
足育教室	奥村祐佳	4月 3日(水)	4月10日(水)	19:30 } 20:30	足裏をほぐし、棒を使い自分自身でリンパを流すことで全身の浮腫やコリを取り除きます。また足のバランスを取り戻し踏ん張ることで体幹を整え、身体全体のリフレッシュにつなげます。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 4,000円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		4月17日(水)	5月 1日(水)							
		5月 8日(水)	5月22日(水)							
		6月 5日(水)	6月12日(水)							
ピラティス 教室 (夜の部)	藤原由佳里	4月13日(土)	4月27日(土)	19:00 } 20:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えます。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		5月11日(土)	5月18日(土)							
		5月25日(土)	6月 1日(土)							
ピラティス 教室 (昼の部)	藤原由佳里	6月 8日(土)	6月15日(土)	10:00 } 11:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えます。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	武道館道場
		5月 8日(水)	5月15日(水)							
		5月22日(水)	5月29日(水)							
リフレッシュ ヨガ (夜の部)	藤原由佳里	6月22日(土)	7月 6日(土)	19:00 } 20:15	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。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月13日(土)	7月20日(土)							
		7月27日(土)	8月 3日(土)							
		8月10日(土)	8月17日(土)							
リラックス ヨガ (夜の部)	和田尚子	4月 3日(水)	4月10日(水)	19:30 } 20:45	お顔の表情筋から、手足の指先まで呼吸と共にほぐしていきます。一日の疲れを癒す優しいポーズを中心に行います。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月17日(水)	4月24日(水)							
		5月 8日(水)	5月15日(水)							
		5月22日(水)	5月29日(水)							
ベリー エクササイズ (夜の部)	和田尚子	6月 5日(水)	6月12日(水)	19:30 } 20:45	常に骨盤とベリー（お腹）を意識し、骨盤を動かしながら腕から指先をしなやかに動かします。エキジチックな音楽にのりステップを踏んで体幹を鍛えます。◎ストレッチ・筋トレを含みます。	水分・ タオル・ ヨガマット	8回： 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		6月19日(水)	6月26日(水)							
		7月 3日(水)	7月10日(水)							
		7月17日(水)	7月24日(水)							