

令和6年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んで下さい。

※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

市民体育館 ☎ 25 6215

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、中止させていただくことがあります。

※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。

令和6年度 7月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内

6月1日(土)より受付開始!!

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	7月 3日(水)	7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	全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
		7月17日(水)	7月31日(水)							
		8月 7日(水)	8月21日(水)							
		8月28日(水)	9月 4日(水)							
		9月11日(水)	9月18日(水)							
お気軽 ストレッチ (木曜教室)	岩橋育美	7月 4日(木)	7月11日(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	全10回 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月18日(木)	7月25日(木)							
		8月 1日(木)	8月 8日(木)							
		8月22日(木)	8月29日(木)							
		9月 5日(木)	9月12日(木)							
お気軽 ストレッチ (金曜教室)	岩橋育美	7月 5日(金)	7月12日(金)	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	全10回 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月19日(金)	8月 2日(金)							
		8月 9日(金)	8月23日(金)							
		8月30日(金)	9月 6日(金)							
		9月13日(金)	9月20日(金)							
フットサル教室	松井保明	7月 3日(水)	7月10日(水)	19:00 ～ 19:50	サッカーのトレーニングを通じて、子どもたちのからだ作り、動き作りのお手伝いをします。	体育館 シューズ 水分 タオル	全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
		7月17日(水)	7月24日(水)							
		7月31日(水)	8月 7日(水)							
		8月21日(水)	8月28日(水)							
		9月 4日(水)	9月11日(水)							
キッズ楽しい 体育教室	岩橋佐和	7月12日(金)	7月19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、ジャンプなどの体の使い方を学びながら体幹を作ります。	体育館 シューズ 水分 タオル	全 6 回 3,000円	年長 ～ 小学生 低学年 (男女)	10	市民体育館 メインアリーナ サブアリーナ
		8月 2日(金)	8月23日(金)							
		9月 6日(金)	9月13日(金)							
ボディメイク ストレッチ	藤原 京	7月 2日(火)	7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など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。	ヨガマット 水分 タオル	全 9 回 3,600円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月23日(火)	7月30日(火)							
		8月 6日(火)	8月20日(火)							
		8月27日(火)	9月 3日(火)							
		9月10日(火)								
足育教室	奥村祐佳	7月 3日(水)	7月17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。	ヨガマット 水分 タオル	全 8 回 4,000円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		8月 7日(水)	8月21日(水)							
		8月28日(水)	9月 4日(水)							
		9月11日(水)	9月18日(水)							
インナー ビューティー ヨガ	山本 恵美子	7月 4日(木)	7月11日(木)	10:00 ～ 11:15	骨盤底筋やコアを意識して体幹を養い内側から健康で美しくを目指しましょう。	ヨガマット 水分 タオル	全10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月25日(木)	8月 1日(木)							
		8月 8日(木)	8月22日(木)							
		8月29日(木)	9月 5日(木)							
		9月12日(木)	9月19日(木)							
ベルヴィス (骨盤)ワーク & ゆったりヨガ	竹内鈴香	7月 4日(木)	7月11日(木)	13:30 ～ 14:45	前半は、骨盤を中心に自力整体で整えます。後半はヨガのポーズを通して身体と対話しながら負担をかけず、楽しく呼吸と共に動きましょう。	ヨガマット 水分 タオル	全10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月25日(木)	8月 1日(木)							
		8月 8日(木)	8月22日(木)							
		8月29日(木)	9月 5日(木)							
		9月12日(木)	9月19日(木)							
ヨガ ストレッチ	山本 恵美子	7月 2日(火)	7月 9日(火)	10:00 ～ 11:15	呼吸と共に心地よく身体を動かしてリフレッシュ。ココロとカラダを整えていきます。初心者のかたもお気軽にご参加ください。	ヨガマット 水分 タオル	全 9 回 4,500円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月23日(火)	7月30日(火)							
		8月 6日(火)	8月20日(火)							
		8月27日(火)	9月 3日(火)							
		9月10日(火)								

楽しい！夏休み限定教室紹介

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
水泳教室	岩橋育美	7月22日(月)	7月23日(火)	低学年コース 9:30～10:45	楽しく泳ぎ方を一から学びます。	水着 スイミング キャップ ゴーグル バスタオル 水分	全4回 2,000円	小学生 (男女)	15	鳥羽 中央公園 水泳プール
		7月24日(水)	7月25日(木)							
		7月26日(金)(予備日)		高学年コース 10:50～12:05					15	
親子で作る ポタニーアート	藤原 京	7月28日(日)		10:00 } 11:15	天然の乾燥した葉っぱをフレームに貼って好きな色で塗っていきます。	タオル 水分 エプロンまたは汚れても良い服	1回500円 + 別途材料費 1,000円	小学1～3年 (保護者同伴) 小学4～6年 (1人の参加可能)	20	武道館 会議室



魚を食べよう Vol.18

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課健康係 ☎ 251146



鳥羽市食育推進計画では「日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽」をキャッチフレーズとし、子どものころから魚を食べることに慣れ親しむことで、地産地消の推進や豊かな食生活の形成、健康増進につながるよう、魚食の推進に向けた取り組みをしています。

今回のコラムでは健康福祉課における令和5年度の取り組みを紹介します。

鳥羽市食育推進計画の基本目標

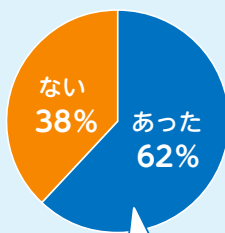
- ① 適切な食生活の推進
食からこころとからだの健康づくりをはじめましょう
- ② 食育活動の推進
生活の多様性と伝統、家庭と地域、生産と食卓が
つながる食育活動を実践
しましょう

お魚チャレンジ

小学5・6年生を対象に、冬休み期間に家庭で魚料理にチャレンジする企画を行いました。

お魚チャレンジしたアンケート結果より

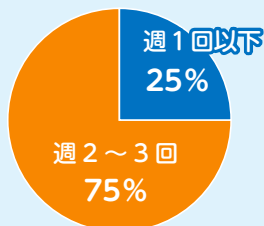
チャレンジによる
魚を食べることへの意識の変化



【意識の変化があった理由】

- ・もっと魚が好きになった。
- ・皮付きでも食べられた。
- ・一緒に料理ができた。

魚料理を食べる機会は



・魚を食べようとあまりし
なかったけど、自分で
作ってみて食べるよう
になりました。



お魚チャレンジの一例

チャレンジに取り組んだ感想

- 結構難しかった。
- 楽しかった。
- 魚料理をもっと作りたくなった。
- 初めて手こね寿司を作って食べたので、おいしくてまた作りたかった。

※広報とばにて教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が魚の食べ方や、学校・保育所給食の献立紹介など、魚をおいしく食べるための情報を発信していきます。次回は7月号に掲載予定です。