

令和3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 ☎ 256215

鳥羽市運動施設では、下記のとおり自主事業（第3期スポーツ教室）を開催します。また、6月1日号で案内した秋以降開催予定の文化講座、スポーツ教室でも、一部募集を継続しています。文化活動、スポーツに最適な季節になってきました。みなさん、ぜひ気軽に申し込んでください。

申込方法 鳥羽市民体育館へ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

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。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止、変更となる場合があります。

令和3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 | 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 | 10/ 6(水) 10/13(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 | 20 | 市民体育館 トレーニング室 |
| | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | 11/10(水) 11/17(水) | | | | | | | |
| | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |
| 脳トレレクリエーション教室 | 10/ 6(水) 10/13(水) | 11:00 } 11:50 | 50歳以上のかたを対象に、身体と頭（脳）を使って楽しい時間を過ごしましょう。人と人とのコミュニケーションを大事にしなが、認知症の予防や体力維持を目的とします。 | 水分 タオル | 10回: 5,000円 | 50歳 以上 | 20 | 市民体育館 トレーニング室 |
| | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | 11/10(水) 11/17(水) | | | | | | | |
| | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |
| キッズ楽しい体育教室 | 10/ 6(水) 10/13(水) | 16:00 } 16:50 | スポーツで用いる身体を動かす基本の練習から行います。走り方やジャンプなどの身体の使い方を学びながら体幹を作っていきます。 | 体育館 シューズ 水分 タオル | 10回: 5,000円 | 小学生 | 20 | 多目的グラウンド あるいは 市民体育館 サブアリーナ |
| | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | 11/10(水) 11/17(水) | | | | | | | |
| | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |
| リズムワークアウト教室 | 10/ 6(水) 10/13(水) | 19:00 } 19:50 | 音楽に合わせてリズムカルに、自重での筋肉トレーニング、有酸素運動を行います。 | 体育館 シューズ ヨガマット 水分 タオル | 10回: 5,000円 | 20 } 50代 | 20 | 市民体育館 トレーニング室 |
| | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | 11/10(水) 11/17(水) | | | | | | | |
| | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |
| 快眠リラクゼーションタイム | 10/ 6(水) 10/13(水) | 20:00 } 20:50 | 日頃の疲れや悩み、不安を和らげる・癒す時間にしていきます。長時間睡眠を取っても疲れが取れないかたにおすすめです。瞑想をしたりと落ち着ける環境の中で、非現実の世界で心と身体を休めてあげる教室です。 | ヨガマット 水分 タオル | 10回: 5,000円 | 20歳 以上 | 20 | 市民体育館 トレーニング室 |
| | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | 11/10(水) 11/17(水) | | | | | | | |
| | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |

令和3年度 鳥羽市運動施設自主事業（生涯学習教室継続募集）

| 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 |
|-----------------|------------|-------------------|------------------|---|--------------------|-------------------------------|---------|-----|------------------|
| リフレッシュヨガ教室（昼の部） | 藤原由佳里（プラナ） | 10/ 6(水) 10/13(水) | 10:00 } 11:15 | 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。 | ヨガマット 水分 タオル | 8回:4,000円 | 一般 | 20 | 武道館道場 |
| | | 10/20(水) 10/27(水) | | | | | | | |
| | | 12/ 1(水) 12/ 8(水) | | | | | | | |
| | | 12/15(水) 12/22(水) | | | | | | | |
| 美腸ヨガ教室 | 藤原由佳里（プラナ） | 10/23(土) 10/30(土) | 13:30 } 14:45 | 腸マッサージとヨガのポーズで腸の働きを高めることで、便秘解消やすっきりしたお腹を目指したいかたはぜひ！ | ヨガマット 水分 タオル | 8回:4,000円 | 一般 | 20 | 市民体育館 トレーニング室 |
| | | 11/ 6(土) 11/13(土) | | | | | | | |
| | | 11/20(土) 11/27(土) | | | | | | | |
| | | 12/ 4(土) 12/11(土) | | | | | | | |
| ソフトヨガ教室 | 和田尚子（プラナ） | 1/ 6(木) 1/13(木) | 10:00 } 11:15 | ソフトで易しいポーズ、ヨガの呼吸法、リラクゼーション瞑想で体型キープと体調を整えます。 | ヨガマット 水分 タオル | 8回:4,000円 | 一般 | 20 | 武道館道場 |
| | | 1/20(木) 1/27(木) | | | | | | | |
| | | 2/ 3(木) 2/10(木) | | | | | | | |
| | | 2/17(木) 3/ 3(木) | | | | | | | |
| 季節のガーデニング教室 | 山路元彦 | 9/16(木) 10/21(木) | 13:30 } 15:30 | 季節の花を使った寄せ植えをし、ハンギングバスケットカラーサウンドをします。 | 必要な材料は要購入 | 5回:2,500円 別途材料費 | 一般 | 20 | 市民体育館 中会議室 |
| | | 12/23(木) 2/17(木) | | | | | | | |
| | | 3/17(木) | | | | | | | |
| キャンドルを作ろう | 森本恵子 | 9 / 9 (木) | 10:00 } 12:00 | ロウを加工して本物の花のようなお花キャンドルなどを作ります。 | 必要な材料は要購入 | 1回:500円 別途材料費 1回:1,000円 | 小学生と保護者 | 15組 | 市民体育館 中会議室 |
| | | 10/21(木) | | | | | | | |