

# 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4期スポーツ教室）を開催致します。体力づくり、健康維持、ストレス解消におすすめです。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や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4期）

教室名	開催日		時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
お気軽 ストレッチ体操	1/ 7 (金)	1/14 (金)	19:30 } 20:20	ヨガはちょっと・・・というかたにお勧め！ 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 } 70代 女性	20	市民体育館 トレーニング室
	1/21 (金)	1/28 (金)							
	2/ 4 (金)	2/18 (金)							
	2/25 (金)	3/ 4 (金)							
シニアヨガ& 健康体操教室	1/12 (水)	1/19 (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
	1/26 (水)	2/ 2 (水)							
	2/ 9 (水)	2/16 (水)							
	3/ 2 (水)	3/ 9 (水)							
キッズ楽しい 体育教室	1/12 (水)	1/19 (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
	1/26 (水)	2/ 2 (水)							
	2/ 9 (水)	2/16 (水)							
	3/ 2 (水)	3/ 9 (水)							
リズムワーク アウト教室	1/12 (水)	1/19 (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
	1/26 (水)	2/ 2 (水)							
	2/ 9 (水)	2/16 (水)							
	3/ 2 (水)	3/ 9 (水)							
快眠リラクゼー ションタイム	1/12 (水)	1/19 (水)	20:00 } 20:50	日頃の疲れや悩み、不安を和らげる・癒や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
	1/26 (水)	2/ 2 (水)							
	2/ 9 (水)	2/16 (水)							
	3/ 2 (水)	3/ 9 (水)							



## 世界平和について考えよう！ THE PEACE CRANE PROJECTへの参加

市国際交流協会  
(市民課人権・市民交流係内) ☎ 251126  
社会福祉協議会 ☎ 251188

市国際交流協会と社会福祉協議会が協力し、市とサンタバーバラの学校間での平和交流を図るため「ピースクレーンプロジェクト」へ参加しています（プロジェクトについてくわしくは、広報とば令和3年10月1日号をご覧ください）。

10月には、鳥羽市から1,000羽以上の折り鶴がサンタバーバラに届けられました。サンタバーバラでは、鳥羽姉妹都市交友会のメンバーが世話人となり、小学校4～6年生のクラスと中学校2校のクラスから約500人の子どもたちが活動に参加し、子どもたちの折った平和の折り鶴がメッセージを添えて11月に日本へ送られ、鳥羽市内の参加校へ届けられました。

サンタバーバラの子どもたちは、折り鶴作りが初体験の子

どもが多く、校友会のメンバーが各校に訪問して指導を行い、日本文化交流の良い機会になりました。現地の教師はメッセージの中で「平和教育と日本との交流のため、教室の隅に折り鶴やその他の折り紙を天井から吊るす場所を作っている」と書いています。

このプロジェクトは、海外では有名な活動となっており、今までに200万人の子どもが参加しています。お互いの国の小中学校で折られたメッセージが書かれたたくさんの鶴を通じて、世界規模で戦争や平和を考えるきっかけづくりや、国をまたいだ学校同士の交流につながっています。

