

令和4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

鳥羽市運動施設では、文化講座、スポーツ教室を開催します。ぜひ気軽に申し込んでください。

募集期間 随時受け付けします(定員になり次第、締め切ります)。

その他

申込方法 鳥羽市民体育館へ申し込んでください(電話での申し込み可)。

※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。

※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日です。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止・変更する場合があります。

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

令和4年度 鳥羽市運動施設自主事業 (生涯学習教室)

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	6/14(火) 6/28(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	7回:2,800円	一般	35	市民体育館 サブアリーナ
		7/12(火) 9/6(火)							
		9/27(火) 10/18(火)							
		11/15(火)							
ピラティス教室(昼の部)	藤原由佳里(プラーナ)	5/18(水) 5/25(水)	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ゆがみを整えます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:3,200円	一般	20	武道館道場
		6/1(水) 6/8(水)							
		6/15(水) 6/22(水)							
		6/29(水) 7/6(水)							
リフレッシュヨガ教室(夜の部)	藤原由佳里(プラーナ)	4/23(土) 4/30(土)	19:00 ~ 20:30	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:3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		5/7(土) 5/14(土)							
		5/21(土) 5/28(土)							
		6/4(土) 6/18(土)							
ピラティス教室(夜の部)	藤原由佳里(プラーナ)	7/2(土) 7/9(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ゆがみを整えます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7/16(土) 7/23(土)							
		7/30(土) 8/6(土)							
		8/20(土) 8/27(土)							
はじめてのバレトン教室	鈴木恵美	5/19(木) 6/9(木)	10:00 ~ 11:00	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた素足で行う有酸素運動を行います。	ヨガマット 水分 タオル	8回:3,200円	一般	20	市民体育館 メイン アリーナ
		6/23(木) 7/14(木)							
		7/28(木) 8/25(木)							
		9/8(木) 9/22(木)							
楽しい絵画教室	野村昭輝	6/26(日) 7/24(日)	13:30 ~ 15:30	静物画、風景画、人物画などを楽しく描きます(初回に画材を決めます)。	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
		8/28(日) 9/25(日)							
		10/30(日) 11/27(日)							
		12/25(日) 1/22(日)							
		2/26(日)							
書道教室(漢字書道)	高尾裕之(紫岳)	5/13(金) 6/10(金)	16:00 ~ 18:00	文字の基本となる楷書などを中心に、書道の基本が習得できます。どなたでも気軽に参加できます。	必要道具は各自で準備	10回:4,000円	一般	20	市民体育館 中会議室
		7/8(金) 8/19(金)							
		9/9(金) 10/7(金)							
		11/11(金) 12/9(金)							
		1/13(金) 2/10(金)							
はじめての篆刻と篆書教室	高潤生	5/10(火) 6/14(火)	13:45 ~ 15:15	年賀状の祝いの印や自分の印章を作ります。	彫刻刀・石・印肉	6回:2,400円 別途材料費	一般	15	市民体育館 中会議室
		7/12(火) 8/9(火)							
		9/13(火) 10/18(火)							
カルトナーージュ教室	山根清美	6/18(土) 7/9(土)	10:00 ~ 12:00	カルトンと呼ばれる厚紙を組み立てた箱などに、布や紙を貼り付けて仕上げるフランスの伝統工芸を学べます。自由自在にアレンジしておしゃれな雑貨を作ることができます。	必要な材料は要購入	10回:4,000円 別途材料費 5,000円	一般	20	市民体育館 中会議室
		7/30(土) 8/6(土)							
		8/20(土) 9/3(土)							
		9/17(土) 10/8(土)							
		10/29(土) 11/19(土)							
季節のガーデニング教室	山路元彦	5/12(木) 10/20(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。	必要な材料は要購入	5回:2,000円 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		11/17(木) 12/15(木)							
		2/16(木)							
指文字アート教室	遠藤美和	7/14(木) 8/25(木)	13:30 ~ 15:00	指で描く指文字アートを行います。字を絵としてとらえて楽しむことができます。	必要な材料は要購入	4回:1,600円 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		9/15(木) 10/27(木)							
キャンドルを作ろう	森本恵子	9/22(木)	10:00 ~ 12:00	本物の花を使って、飾って楽しいキャンドル作りをします。	必要な材料は要購入	2回:800円 別途材料費 1,000円	一般	15	市民体育館 中会議室
		10/13(木)							
羊毛フェルト教室	園田めぐみ	7/31(日)	13:30 ~ 15:00	羊毛を専用の針で突いて、動物や食べ物、アクセサリなどを作る手芸教室です。	必要な材料は要購入	2回:800円 別途材料費 800円	小学3年生以上 小学3,4年生は保護者同伴	20	市民体育館 中会議室
		8/21(日)							
たのしい陶芸教室	村上光男	7/29(金) 親子教室	9:30 ~ 11:30	親子を対象とした陶芸教室です。用意した材料(粘土)で主に食器を作ります。	タオル エプロン	1回:400円 別途材料費 2,000円	小学生と保護者	15組	市民体育館 中会議室

令和4年度 鳥羽市運動施設自主事業（スポーツ教室第1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	4/ 6 (水) 4/13 (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 ルーム
	4/20 (水) 5/11 (水)							
	5/18 (水) 5/25 (水)							
	6/ 1 (水) 6/ 8 (水)							
	6/15 (水) 6/22 (水)							
キッズ楽しい 体育教室	4/ 6 (水) 4/13 (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 体育館メイン アリーナ
	4/20 (水) 5/11 (水)							
	5/18 (水) 5/25 (水)							
	6/ 1 (水) 6/ 8 (水)							
	6/15 (水) 6/22 (水)							
リズムワーク アウト教室	4/ 6 (水) 4/13 (水)	19:00 ~ 19:50	音楽に合わせてリズミカルに、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 ルーム
	4/20 (水) 5/11 (水)							
	5/18 (水) 5/25 (水)							
	6/ 1 (水) 6/ 8 (水)							
	6/15 (水) 6/22 (水)							
快眠 リラク ゼーション タイム	4/ 6 (水) 4/13 (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いた環境の中で、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 ~ 50代	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	4/20 (水) 5/11 (水)							
	5/18 (水) 5/25 (水)							
	6/ 1 (水) 6/ 8 (水)							
	6/15 (水) 6/22 (水)							
お気軽 ストレッチ 体操	4/ 8 (金) 4/15 (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 ルーム
	4/22 (金) 5/13 (金)							
	5/20 (金) 5/27 (金)							
	6/ 3 (金) 6/10 (金)							
	6/17 (金) 6/24 (金)							
フットサル 教室	4/ 6 (水) 4/13 (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	30	市民体育館 メイン アリーナ
	4/20 (水) 5/11 (水)							
	5/18 (水) 5/25 (水)							
	6/ 1 (水) 6/ 8 (水)							
	6/15 (水) 6/22 (水)							
みんなの 卓球サークル	4/ 8 (金) 4/15 (金)	19:00 ~ 20:20	小学生からシニアの幅広い世代で、初心者でも純粋に卓球を楽しむサークルです。	体育館シューズ ラケット 水分 タオル	10回： 5,000円	小学生 ~ シニア	30	市民体育館 メイン アリーナ
	4/22 (金) 5/13 (金)							
	5/20 (金) 5/27 (金)							
	6/ 3 (金) 6/10 (金)							
	6/17 (金) 6/24 (金)							
Tボール教室	4/ 8 (金) 4/15 (金)	18:30 ~ 19:20	将来、野球やソフトボールで活躍できるだけでなく球技に慣れ、チームワークの大切さと目標に達成する楽しさを学ぶクラブです。	体育館シューズ グローブ 水分 タオル	10回： 5,000円	年長 ~ 小学生	20	市民体育館 メイン アリーナ
	4/22 (金) 5/13 (金)							
	5/20 (金) 5/27 (金)							
	6/ 3 (金) 6/10 (金)							
	6/17 (金) 6/24 (金)							
親子で 楽しむ たいそう教室	4/ 8 (金) 4/15 (金)	18:30 ~ 19:20	お子さんと一緒に楽しく健康づくり、体力づくりができるクラブです。	ヨガマット 水分 タオル	10回： 5,000円	未就学児と 保護者	20	市民体育館 メイン アリーナ
	4/22 (金) 5/13 (金)							
	5/20 (金) 5/27 (金)							
	6/ 3 (金) 6/10 (金)							
	6/17 (金) 6/24 (金)							

令和4年度 鳥羽市運動施設自主事業（スポーツ教室）

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
ちゃんばら フェンシング 教室	初回 4/17 (日) ※2回目以降の日程は 初回にお知らせします ※毎月日曜日	9:30 ~ 11:30	やわらかい剣で、遊びながら、フェンシングを楽しむことができます。初めてのかたでも、歓迎です。	体育館シューズ 水分 タオル	12回： 3,600円 別途用具代 2,000円	小学生 以下	20	市民体育館 メインアリーナ または サブアリーナ
ソフトテニス 教室	5/15 (日) 6/19 (日)	9:30 ~ 11:30	経験を問わず、初心者のかたでも、仲間と楽しみながら、学べます。	ラケット 水分 タオル	6回： 3,000円	小学生5・6年生 コース 中学生(初心者) コース 一般(初心者) コース	各 10	テニスコート
	7/17 (日) 9/18 (日)							
	10/16 (日) 12/11 (日)							
バスケット ボール教室	5/21 (土) 6/18 (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	20	市民体育館 メインアリーナ
	7/ 9 (土) 8/20 (土)							
	9/17 (土) 10/ 8 (土)							
	11/12 (土) 12/10 (土)							
	1/28 (土) 2/11 (土祝)							