

令和5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 (☎(25)6215) 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です。

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。
※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。

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

令和5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	6/13(火) 6/27(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	30	市民体育館 サブアリーナ または メインアリーナ
		7/11(火) 9/ 5(火)							
		9/26(火) 10/17(火)							
		11/14(火)							
ピラティス教室 (昼の部)	藤原由佳里 (プラナ)	4/ 5(水) 4/12(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 バスタオル	8回:3,200円	一般	20	武道館道場
		4/19(水) 4/26(水)							
		5/10(水) 5/17(水)							
		5/24(水) 5/31(水)							
リフレッシュヨガ (夜の部)	藤原由佳里 (プラナ)	6/10(土) 6/24(土)	19:00 ~ 20:15	ヨガが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	7回:2,800円	一般	20	市民体育館 トレーニングルーム
		7/ 1(土) 7/ 8(土)							
		7/15(土) 7/22(土)							
		7/29(土)							
ピラティス教室 (夜の部)	藤原由佳里 (プラナ)	4/ 8(土) 4/15(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 バスタオル	8回:3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニングルーム
		4/22(土) 5/ 6(土)							
		5/13(土) 5/20(土)							
		5/27(土) 6/ 3(土)							
バレトン教室	鈴木恵美	5/ 9(火) 5/23(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。	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
		6/ 6(火) 6/20(火)							
		7/ 4(火) 7/25(火)							
		8/ 8(火) 8/22(火)							
楽しい絵画教室	野村昭輝	6/18(日) 7/23(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(筆記用具・水彩絵の具など)	9回:3,600円	一般	20	市民体育館 中会議室
		8/27(日) 9/24(日)							
		10/29(日) 11/26(日)							
		12/24(日) 1/28(日)							
2/25(日)									
はじめての篆刻と篆書教室	高潤生	5/ 9(火) 6/ 6(火)	13:45 ~ 15:15	篆書の書き方を教えながら、柔らかい石で書道、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	6回:2,400円 別途材料費	一般	15	市民体育館 中会議室
		7/11(火) 8/ 8(火)							
		9/12(火) 10/ 3(火)							
カルトナーージュ教室	山根清美	5/20(土)	10:00 ~ 12:00	厚紙を切って布や紙を貼り、BOXなどを作るフランスの伝統工芸です。お子さんでも簡単に作れるショートケーキ型の小物入れを作ります。	布用はさみ ウェット ティッシュ	1回:500円 別途材料費 700円	小学 1年生~ (親子での参加大歓迎)	30	市民体育館 中会議室
季節のガーデニング教室	山路元彦	5/11(木) 10/19(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。	作業用手袋など	5回:2,000円 別途材料費 (花代などは都度徴収します)	一般	20	市民体育館 中会議室
		11/23(木) 12/14(木)							
		2/22(木)							
指文字アート教室	遠藤美和	7/ 6(木) 8/ 3(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みながら作品作りができます。	墨汁・墨汁を入れるもの・ハガキ・あるかたは落款(ハンコ)	4回:1,600円 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		9/ 7(木) 10/ 5(木)							

令和5年度 新規自主事業紹介

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
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	4/25(火)	(朝の部) 10:00 (夜の部) 19:00 ~ 20:30	1単元 色×波長 色の基本レッスン初級編	筆記用具 はさみ	全8回: 24,000円 テキスト代: 3,980円 カラーカード はプレゼント	中学 1年生 ~ シニア	2 ~ 8	市民体育館 小会議室
		5/30(火)		2単元 色×食 色と食との関わり 食色を学ぶ					
		6/27(火)		3単元 色×3属性 食の見極め方法					
		7/25(火)		4単元 色×ベースカラー ベースカラー編					
		8/29(火)		5単元 色×似合う色 ベースカラー編					
		9/26(火)		6単元 色×メイク 色彩学に基づくメイク理論					
		10/24(火)		7単元 色×配色 自然界の色のハーモニーについて					
		11/28(火)		8単元 色×心 メンタルトレーニングの基礎					
メイクのカラー診断	ツムシュテック 美弥子	4/11(火) または 4/15(土)	10:00 ~ 11:30	普段メイクにもよく使うリップやファンデーションなどのカラー診断を行います。自分に似合うカラーを学び、メイクや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 1年生 ~ シニア	2 ~ 6	市民体育館 小会議室

令和5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	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	4/ 5 (水) 4/12 (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な体操を行います。	ヨガマット 水分 タオル	10回： 5,000円	60 ～ 70代 (女性)	20	市民体育館 トレーニング室
		4/19 (水) 4/26 (水)							
		5/10 (水) 5/17 (水)							
		5/24 (水) 5/31 (水)							
		6/ 7 (水) 6/14 (水)							
お気軽ストレッチ体操 ※木曜日教室	岩橋育美	4/ 6 (木) 4/13 (木)	19:30 ～ 20:20	ヨガはちょっと・・・というかたにお勧めの、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 水分 タオル	10回： 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング室
		4/20 (木) 4/27 (木)							
		5/11 (木) 5/18 (木)							
		5/25 (木) 6/ 1 (木)							
		6/ 8 (木) 6/15 (木)							
お気軽ストレッチ体操 ※金曜日教室	岩橋育美	4/ 7 (金) 4/14 (金)	19:30 ～ 20:20	ヨガはちょっと・・・というかたにお勧めの、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 水分 タオル	10回： 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング室
		4/21 (金) 4/28 (金)							
		5/12 (金) 5/19 (金)							
		5/26 (金) 6/ 2 (金)							
		6/ 9 (金) 6/16 (金)							
フットサル教室	松井保明	4/ 5 (水) 4/12 (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6年生	20	市民体育館 メインアリーナ
		4/19 (水) 4/26 (水)							
		5/10 (水) 5/17 (水)							
		5/24 (水) 5/31 (水)							
		6/ 7 (水) 6/14 (水)							
走の教室	吉村純平	4/ 8 (土) 4/22 (土)	19:00 ～ 19:50	学生時代インハイ・インカレに出場経験のある指導者から、走り方の基本や体の使い方、体幹作りなど、スポーツで用いる体を動かす基本が学べる教室です。	体育館シューズ 水分 タオル	6回： 3,000円	小学4年生 ～ 中学3年生	15	市民体育館 メインアリーナ
		5/13 (土) 5/27 (土)							
		6/10 (土) 6/24 (土)							
バッティング向上サークル	中村和久	4/11 (火) 4/25 (火)	19:00 ～ 19:50	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 水分 バット タオル	6回： 3,000円	小学4年生 ～ 中学3年生	20	市民体育館 メインアリーナ
		5/ 9 (火) 5/23 (火)							
		6/13 (火) 6/27 (火)							

令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業（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
ちゃんばらフェンシング教室	鈴木満	初回 4/16 (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	やさらかしい剣で、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
バスケットボール教室	宮本益仁	5/ 6 (土) 6/17 (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6年生	20	市民体育館 メインアリーナ
		7/22 (土) 8/26 (土)							
		9/ 9 (土) 10/21 (土)							
		11/18 (土) 12/16 (土)							
		1/20 (土) 2/17 (土)							

鳥羽市運動施設文化事業

サブアリーナの舞台上で ヤマハコンサートグランドピアノ 「CF」を演奏してみよう



とき 1日目：3月25日(土)
2日目：3月26日(日)

ところ 市民体育館サブアリーナ・舞台

料金 1回30分 500円

※準備・片付け時間込
※最大120分まで連続使用可能
※参加費は当日払い

- その他**
- ピアノ・照明の位置は固定です。調律は設置時に行いますが、その後は行いません。
 - 家族や友人のかたとほかの楽器を含めての演奏・見学は可能ですが、コロナ感染予防を徹底してください。
 - 営利目的でない場合のみ録音・撮影が可能です。
 - アリーナ内での飲食はできません。演奏者の舞台袖での水分補給は可能です。
 - 更衣室は使用できません。