

令和7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。

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。

※生涯学習事業 1 回あたり 400 円を一律 500 円に値上げしました。

★3月1日(土)～受付開始!!

鳥羽市運動施設自主事業（文化教室）

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月10日(火)	6月24日(火)	13:30 ～ 15:00	歌謡曲や鳥羽音頭などに合わせてみんなで踊り楽しむことができます。	シューズ タオル 水分 手ぬぐい うちわ	7 回: 3,500 円	一般	35	市民体育館 サブアリーナ
		7月 8日(火)	9月 2日(火)							
		9月23日(火・祝)	10月 7日(火)							
		11月11日(火)								
書道教室	高尾裕之	4月11日(金)	5月 9日(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。	習字セット一式 (必要道具は各自で準備)	12 回: 6,000 円	一般	20	市民体育館 中会議室
		6月13日(金)	7月11日(金)							
		8月 8日(金)	9月 5日(金)							
		10月10日(金)	11月14日(金)							
		12月12日(金)	1月16日(金)							
		2月13日(金)	3月13日(金)							
絵画教室	野村昭輝	6月29日(日)	7月27日(日)	13:30 ～ 15:30	静物画・風景画・人物画などを楽しく描きます。※初回到画材を決めます。	筆記用具 水彩絵の具など (必要道具は各自で準備)	9 回: 4,500 円	一般	20	市民体育館 中会議室
		8月31日(日)	9月28日(日)							
		10月26日(日)	11月30日(日)							
		12月21日(日)	1月25日(日)							
		2月22日(日)								
篆刻と篆書教室	高 潤生	5月13日(火)	6月10日(火)	13:45 ～ 15:15	篆書の書き方を教えながら、やわらかい石で書道・絵画の印章や年賀状の祝いの印の手ほどきをします。	彫刻刀 石 いんにく 印肉	6 回: 3,000 円	一般	20	市民体育館 小会議室
		7月 8日(火)	8月 5日(火)							
		9月 2日(火)	10月 7日(火)							
季節のガーデニング教室	山路元彦	5月15日(木)	10月16日(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。	エプロン 作業手袋	5 回: 2,500 円 + 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		11月20日(木)	12月18日(木)							
		2月19日(木)								
指文字アート	遠藤美和	7月10日(木)	8月 7日(木)	13:30 ～ 15:00	自由に指で楽しく文字を書きましょう。	墨汁 仕上げ用はがき 落款(ある人) 新聞紙	4 回: 2,000 円 + 別途材料費	一般	10	市民体育館 小会議室
		9月 4日(木)	10月 9日(木)							
0 から学ぶ韓国語教室	パク・ソニョン	4月13日(日)	4月20日(日)	14:00 ～ 15:00	韓国語で自己紹介や日常会話など、単語ゲームを交えながら楽しく学ぶことができます。韓国語の基礎から丁寧にレクチャーします。	筆記用具 ノート	8 回: 4,000 円	中学生以上	10	市民体育館 小会議室
		5月11日(日)	5月18日(日)							
		6月15日(日)	6月29日(日)							
		7月13日(日)	7月20日(日)							
絵手紙教室	亀田伊久子	4月 2日(水)	6月 4日(水)	13:30 ～ 15:00	はじめてのかた大歓迎。絵手紙を楽しく1から学びましょう。	※初回到説明	10 回: 5,000 円 + 別途材料費	一般	15	武道館 会議室
		7月 2日(水)	8月 6日(水)							
		9月 3日(水)	10月 1日(水)							
		11月 5日(水)	12月 3日(水)							
		2月 4日(水)	3月 4日(水)							
ピンクのカラー診断	ツムシュテック美弥子	3月5日(水)		10:00～11:30 または 19:00～20:30	あなたは自分に似合うピンクの色を知っていますか？自分に似合うカラーを選び、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	中学生～シニア	2～6	市民体育館 小会議室
親子ニコニコ体育教室	岩橋佐和	4月12日(土)	5月10日(土)	9:00 ～ 9:50	歩く・走る・ジャンプするなどの基本的な動きを覚える時期。バランス感覚や運動能力の基礎を育みます。	シューズ タオル 水分	全 6 回: 3,000 円	1 歳～2 歳	親子10組	市民体育館 トレーニングルーム
		5月17日(土)	5月24日(土)							
		6月7日(土)	6月14日(土)							
わくわくチャレンジ体育教室	岩橋佐和	4月12日(土)	5月10日(土)	10:00 ～ 10:50	走る・飛ぶ・投げるなどの運動スキルが伸びる時期。『出来た!!』の喜びがどんどん増えるプログラムです。	シューズ タオル 水分	全 6 回: 3,000 円	年少～年長	10	市民体育館 トレーニングルーム
		5月17日(土)	5月24日(土)							
		6月7日(土)	6月14日(土)							
ぐんぐんアクティブ体育教室	岩橋佐和	4月12日(土)	5月10日(土)	11:00 ～ 11:50	運動能力の基礎をしっかりと固める時期。どんなスポーツにも活かせる『運動の土台』を育てます。	縄跳び シューズ タオル 水分	全 6 回: 3,000 円	小学1年生～3年生	15	市民体育館 トレーニングルーム
		5月17日(土)	5月24日(土)							
		6月7日(土)	6月14日(土)							

鳥羽市運動施設自主事業（ヨガ・ストレッチ・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
シニアヨガ &健康体操 教室	岩橋 育美	4月 2日(水)	4月 9日(水)	10:00 ～ 10:50	60 歳以上のかたを対象に軽減 法も用いて無理のない方法で 身体を伸ばします。身体と頭を 動かす簡単にできる体操を行 います。	ヨガマット タオル 水分	10 回： 5,000 円	60 代 ～ 70 代 (女性)	25	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月16日(水)	4月23日(水)							
		5月14日(水)	5月21日(水)							
		5月28日(水)	6月 4日(水)							
		6月11日(水)	6月18日(水)							
お気軽 ストレッチ ※木曜教室	岩橋 育美	4月 3日(木)	4月10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 康な身体と習慣をつくる教室 です。	ヨガマット タオル 水分	10 回： 5,000 円	40 代 ～ 70 代 (女性)	25	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月17日(木)	4月24日(木)							
		5月 8日(木)	5月15日(木)							
		5月22日(木)	5月29日(木)							
		6月 5日(木)	6月12日(木)							
お気軽 ストレッチ ※金曜教室	岩橋 育美	4月 4日(金)	4月11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 康な身体と習慣をつくる教室 です。	ヨガマット タオル 水分	10 回： 5,000 円	40 代 ～ 70 代 (女性)	25	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月18日(金)	4月25日(金)							
		5月 9日(金)	5月16日(金)							
		5月23日(金)	5月30日(金)							
		6月 6日(金)	6月13日(金)							
フットサル 教室	松井 保明	4月 2日(水)	4月 9日(水)	19:00 ～ 19:50	サッカーのトレーニングを通じて 子どもたちの身体づくり、動きづ くりのお手伝いをします。	シューズ タオル 水分	10 回： 5,000 円	年長 ～ 小学生	20	市民 体育館 メイン アリーナ
		4月16日(水)	4月23日(水)							
		5月14日(水)	5月21日(水)							
		5月28日(水)	6月11日(水)							
		6月18日(水)	6月25日(水)							
野球・ソフト 室内 トレーニング サークル	東 俊	4月 4日(金)	4月11日(金)	18:30 ～ 20:00	室内ボールを使用して、バッティ ング、守備の基本を楽しみなが ら向上させるトレーニングサー クルです。	シューズ タオル 水分 グローブ バット	10 回： 5,000 円	小学生 中学生 (女子)	15	市民 体育館 サブ アリーナ
		4月18日(金)	4月25日(金)							
		5月 9日(金)	5月16日(金)							
		5月23日(金)	6月 6日(金)							
		6月13日(金)	6月20日(金)							
バスケット ボール教室	宮本 益仁	4月16日(水)	6月11日(水)	18:00 ～ 19:00	バスケットボールを通じて、技 術的な事だけでなく、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つ教 室です。	シューズ タオル 水分	10 回： 5,000 円	小学生	20	市民 体育館 メイン アリーナ
		7月 9日(水)	8月13日(水)							
		9月10日(水)	10月15日(水)							
		12月10日(水)	1月14日(水)							
		2月11日(水・祝)	3月 4日(水)							
ヨガ ストレッチ 教室	山本 恵美子	4月 1日(火)	4月 8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 カラダを整えます。初心者のか たも気軽に参加してください。	ヨガマット タオル 水分	10 回： 5,000 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月15日(火)	4月22日(火)							
		5月13日(火)	5月20日(火)							
		5月27日(火)	6月 3日(火)							
		6月10日(火)	6月17日(火)							
インナー ビューティ ーヨガ	山本 恵美子	4月 3日(木)	4月10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 タオル 水分	10 回： 5,000 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月17日(木)	4月24日(木)							
		5月 8日(木)	5月15日(木)							
		5月22日(木)	5月29日(木)							
		6月 5日(木)	6月12日(木)							
足育教室	奥村 祐佳	4月 9日(水)	4月23日(水)	19:30 ～ 20:30	棒を使い足裏をほぐし、体幹を 整えます。リンパを流して浮腫 みのケアにも繋がります。簡単 な動きもあり無理なく行います。	ヨガマット タオル 水分	8 回： 4,000 円	一般	15	市民 体育館 サブ アリーナ
		5月14日(水)	5月21日(水)							
		5月28日(水)	6月 4日(水)							
		6月18日(水)	6月25日(水)							
ボディメイク ストレッチ	藤原京	4月 1日(火)	4月 8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 タオル 水分	12 回： 6,000 円	一般	25	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月15日(火)	4月22日(火)							
		4月29日(火・祝)	5月13日(火)							
		5月20日(火)	5月27日(火)							
		6月 3日(火)	6月10日(火)							
バレトン 教室	鈴木 恵美	4月 8日(火)	4月22日(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 タオル 水分	8 回： 4,000 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		5月13日(火)	5月27日(火)							
		6月10日(火)	6月24日(火)							
		7月 8日(火)	7月29日(火)							
ソフト ピラティス	藤原 由佳里	4月10日(木)	4月17日(木)	13:30 ～ 14:45	ピラティスの呼吸法でインナー マッスルを鍛えて無理なく体の バランスを整えます。	ヨガマット フェイスタオル バスタオル 水分	8 回： 4,000 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月24日(木)	5月 8日(木)							
		5月15日(木)	5月22日(木)							
		5月29日(木)	6月 5日(木)							
リフレッシュ ヨガ	和田 尚子	4月 5日(土)	4月12日(土)	19:00 ～ 20:15	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 フェイスタオル バスタオル 水分	8 回： 4,000 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月19日(土)	4月26日(土)							
		5月10日(土)	5月17日(土)							
		5月24日(土)	5月31日(土)							
ピラティス	藤原 由佳里	4月 2日(水)	4月 9日(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歪みを整 えていきます。	ヨガマット フェイスタオル バスタオル 水分	10 回： 5,000 円	一般	20	武道館 道場
		4月16日(水)	4月23日(水)							
		5月21日(水)	5月28日(水)							
		6月 4日(水)	6月11日(水)							
		6月18日(水)	6月25日(水)							
リラックス ヨガ	和田 尚子	4月 2日(水)	4月 9日(水)	19:30 ～ 20:45	お顔の表情筋から、手足の指先 まで呼吸と共にほぐしていきま す。一日の疲れを癒す優しいポー ズを中心に行います。	ヨガマット フェイスタオル バスタオル 水分	7 回： 3,500 円	一般	20	市民 体育館 トレーニング ルーム
		4月16日(水)	4月23日(水)							
		5月14日(水)	5月21日(水)							
		5月28日(水)								