

# 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。

市民体育館 TEL 25-6215

※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

**参加費・対象・定員など**

**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。

自主事業一覧表のとおり

※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。

## 令和7年度 鳥羽市運動施設自主事業

| 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                        |
|-------------------------|---------------------|----------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------------|-------------|----------------------------|
| ベリー<br>エクササイズ<br>(夜)    | 和田<br>尚子            | 6月 4日(水) | 6月11日(水)                         | 19:30<br>∟<br>20:45 | 骨盤とベリー（お腹）を意識しながら腕から指先をしなやかに動かします。エキゾチックな音楽にのりステップを踏んで体幹を鍛えます。◎筋トレストレッチを含みます。 | ヨガマット<br>水分<br>タオル              | 8 回<br>4,000 円 | 一般              | 20          | 市民<br>体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                         |                     | 6月18日(水) | 6月25日(水)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月 2日(水) | 7月 9日(水)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月16日(水) | 7月23日(水)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
| リラックス<br>ヨガ(昼)          | 藤原<br>由佳里           | 6月12日(木) | 6月19日(木)                         | 13:30<br>∟<br>14:45 | 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。1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<br>フェイスタオル<br>バスタオル<br>水分 | 8 回<br>4,000 円 | 一般              | 20          | 市民<br>体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                         |                     | 6月26日(木) | 7月 3日(木)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月10日(木) | 7月17日(木)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月24日(木) | 7月31日(木)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
| ピラティス<br>(夜)            | 藤原<br>由佳里           | 6月 7日(土) | 6月14日(土)                         | 19:00<br>∟<br>20:15 | ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から全身をほぐしていきます。                                      | ヨガマット<br>フェイスタオル<br>バスタオル<br>水分 | 8 回<br>4,000 円 | 一般              | 20          | 市民<br>体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                         |                     | 6月21日(土) | 6月28日(土)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月 5日(土) | 7月12日(土)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月19日(土) | 7月26日(土)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
| 健身太極拳<br>入門教室<br>★体験会★  | ブルック<br>サラナン<br>真千代 | 5月13日(火) |                                  | 18:00<br>∟<br>19:10 | 身体の弱いかな、運動が苦手なかな、年齢、経験は関係ありません。陳式太極拳の基礎を学び健康な心身作りをしましょう！                      | タオル<br>水分                       | 無料             | 一般              | 15          | 市民<br>体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
| 健身太極拳<br>入門教室<br>★定期教室★ |                     | 5月20日(火) | 5月27日(火)                         | 18:00<br>∟<br>19:10 |                                                                               |                                 | 8 回<br>4,000 円 | 一般              | 15          |                            |
|                         |                     | 6月 3日(火) | 6月10日(火)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 6月17日(火) | 6月24日(火)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
|                         |                     | 7月 1日(火) | 7月 8日(火)                         |                     |                                                                               |                                 |                |                 |             |                            |
| ピンクの<br>カラー診断           | ツムシュ<br>テック<br>美弥子  | 5月20日(火) | 10：00～11：30<br>OR<br>19：00～20：30 |                     | 第一印象アップのための効果効能をお伝えします。カラー診断を受け、自分に似合うカラーを選びメイクや洋服選びを楽しみましょう！                 | はさみ<br>筆記用具                     | 1 回<br>2,500 円 | 中学生<br>∟<br>シニア | 2<br>∟<br>6 | 市民<br>体育館<br>小会議室          |

青空や新緑の木々を見たり、鳥のさえずりや波の音を聞いたり、また草花のにおいを嗅いだり、触れてみたりすることで、五感が刺激され、脳の発達を促すといわれています。そして、心地よい風を肌で感じながら、おにぎりやおやつを食べたり「おいしいね」「お空がきれいだね」と言葉かけた

青空や新緑の木々を見たり、鳥のさえずりや波の音を聞いたり、また草花のにおいを嗅いだり、触れてみたりすることで、五感が刺激され、脳の発達を促すといわれています。そして、心地よい風を肌で感じながら、おにぎりやおやつを食べたり「おいしいね」「お空がきれいだね」と言葉かけた

新緑のまぶしい季節になりました。さわやかな風が「いっしょにあそぼう」と誘ってくれているようです。天気の良い日は、ぜひお散歩に出かけてみましょう。のんびり家の周りを歩いてみるだけでも、子どもにとっては、たくさんの発見があり、刺激になります。

お家の周りはもちろんですが、鳥羽には自然を感じることでできる魅力的な場所がたくさんあります。池上公園もそのうちの一つで、芝生が広がる緑いっぱいの公園です。公園に遊びに来た時には、ぜひ「だっこ」にも立ち寄ってくださいね。

Vol.72



お散歩に行こう♪

みんなで子育て  
だっこで  
ほっと

子育て支援センター  
TEL 25-7225

