



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
ヨガ ストレッチ	山本 恵美子	1月 6日(火)	1月20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ていきます。初心者の方もお気軽にご参加ください。	水分 タオル ヨガマット	10 回 5,000 円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月27日(火)	2月 3日(火)							
		2月10日(火)	2月17日(火)							
		3月 3日(火)	3月10日(火)							
		3月17日(火)	3月24日(火)							
インナー ビューティー ヨガ	山本 恵美子	1月 8日(木)	1月15日(木)	10:00 ～ 11:15	骨盤底筋と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。	水分 タオル ヨガマット	10 回 5,000 円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月22日(木)	1月29日(木)							
		2月 5日(木)	2月19日(木)							
		2月26日(木)	3月 5日(木)							
		3月12日(木)	3月19日(木)							
リフレッシュ ヨガ(夜)	和田尚子	1月10日(土)	1月17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、足の指先から全身をほぐしていきます。	水分 タオル ヨガマット バスタオル	8 回 4,000 円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月24日(土)	1月31日(土)							
		2月 7日(土)	2月14日(土)							
		2月21日(土)	2月28日(土)							
ベリー エクササイズ	和田尚子	1月 7日(水)	1月14日(水)	19:30 ～ 20:45	常に骨盤とベリー(お腹)を意識し、骨盤を動か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。	水分 タオル ヨガマット バスタオル	8 回 4,000 円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月21日(水)	1月28日(水)							
		2月 4日(水)	2月11日(水・祝)							
		2月18日(水)	2月25日(水)							
ピンクの カラー診断	ツムシュ テック 美弥子	12月17日(水)	朝の部 10:00～11:30 夜の部 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。あなたは自分に似合うピンクの色を知っていますか? 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!	筆記用具 はさみ	1 回 2,500 円	一般	2 ～ 6	市民体育館 小会議室

単発 教室

ウォーキング講座

と き 令和 8 年 1 月 12 日(月・祝)
開始時間：10 時(2 時間を予定)

ところ トレーニングルーム・中央公園内

定 員 30 人

料 金 500 円

講 師 深間内 誠

第 1 部：ウォーキング講座講義

第 2 部：ウォーキング実践



今年から鳥羽市水産研究所では神島、答志島、菅島、坂手島、国崎、相差、畔蛸地域での藻場調査を実施する。これまでも各地の藻場調査は行っていたが、不定期で、調査結果を報告する機会をあまり設けていなかった。海の中の様子を知ってもらうには、写真を見てもらうのがいいのだが、陸地の風景写真と異なり、海水が透明ではないから遠くまで広く見渡せるような写真を撮ることは難しい。また、下草海藻や海底の様子、それからわかることなどを丁寧に記載することはできるが、一覧性に欠け、ただでさえなじみのない海藻の様子を楽しく知ってもらったことがかなわないと思っていた。加えて、鳥羽



藻場の写真だが、
全容は伝わらない。



正確さはないが、様子を
伝えることができる。

鳥羽・海藻文化革命 岩尾博士の 海藻博物記

vol.43

～藻場モニタリング～

水産研究所 TEL 25-3316



の沿岸域というのは、海女さんが体を張って見つけた漁場であり、どの場所がどのような海底地形をしているかを明示するわけにはいかないのである。そこで、調査地点のざっくりとした地形とそこに生える海藻の様子を簡略化してイラストにすることにした。そして「サガラメ(あらめ)、カジメが多く生えているが食害が目立つようになって来た」とか、「親の藻体はほとんど見られないが、若い個体は多いため、環境が良ければ藻場として復活する可能性がある」などのコメントを添える。このイラスト情報を蓄積していけば、鳥羽の藻場の変化を把握することができ。それは海でつながっている紀伊半島東部の変化とも言えるし、伊勢湾の変化とも関連が深い。ダイナミックな環境変化の一部を市民で共有し、議論することができれば素敵だなと妄想している。

令和7年度

鳥羽市運動施設自主事業 参加者募集

市民体育館 TEL 25-6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。

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。
※自己都合によるキャンセルをされた場合はキャンセル料を負担していただきます。

12月2日(火)より受付開始!!

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	1月 7日(水)	1月14日(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 女性	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月21日(水)	1月28日(水)							
		2月 4日(水)	2月18日(水)							
		2月25日(水)	3月 4日(水)							
		3月11日(水)	3月18日(水)							
お気軽 ストレッチ 体操	岩橋育美	1月 8日(木)	1月15日(木)	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	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月22日(木)	1月29日(木)							
		2月 5日(木)	2月19日(木)							
		2月26日(木)	3月 5日(木)							
		3月12日(木)	3月19日(木)							
お気軽 ストレッチ 体操	岩橋育美	1月 9日(金)	1月16日(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	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月23日(金)	1月30日(金)							
		2月 6日(金)	2月13日(金)							
		2月20日(金)	2月27日(金)							
		3月 6日(金)	3月13日(金)							
フットサル 教室	松井保明	1月 7日(水)	1月14日(水)	19:00 ～ 19:50	サッカーのトレーニングを通じて、子ども達のからだ作り、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 男女	20	市民体育館 メインアリーナ サブアリーナ
		1月21日(水)	1月28日(水)							
		2月 4日(水)	2月11日(水・祝)							
		2月18日(水)	2月25日(水)							
		3月 4日(水)	3月11日(水)							
わくわく ステップ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	9:00 ～ 9:50	運動を楽しむ心を育みます。リズム遊びや運動遊びを通して多様な動きを経験します。	体育館 シューズ 水分 タオル	6 回 3,000 円	年少	各 12 人	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)							
		3月 7日(土)	3月14日(土)							
わくわく チャレンジ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	10:05 ～ 10:55	より複雑な動きや新しい運動遊びに挑戦し、「できた!」の喜びを沢山味わいます。	体育館 シューズ 水分 タオル	6 回 3,000 円	年中 ～ 年長	各 12 人	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)							
		3月 7日(土)	3月14日(土)							
わくわく アクティブ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	11:10 ～ 12:00	ダイナミックな動きや連続した運動に取り組み、全力で体を動かす楽しさと達成感を味わいます。	体育館 シューズ 水分・タオル 縄跳び	6 回 3,000 円	年長 ～ 小学 3 年	20	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)							
		3月 7日(土)	3月14日(土)							
野球・ソフト 室内トレーニ ングサークル	東 俊	1月 9日(金)	1月16日(金)	18:30 ～ 20:00	室内ボールを使用し、野球・ソフトの基本を楽しむトレーニングサークルです。	体育館 シューズ 水分・タオル バット グローブ	10 回 5,000 円	小学生	15	市民体育館 サブアリーナ メインアリーナ
		1月23日(金)	1月30日(金)							
		2月 6日(金)	2月20日(金)							
		2月27日(金)	3月 6日(金)							
		3月13日(金)	3月27日(金)							
ボディメイク ストレッチ ※火曜開催	藤原 京	1月 6日(火)	1月20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。	水分 バスタオル ヨガマット	10 回 5,000 円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		1月27日(火)	2月 3日(火)							
		2月10日(火)	2月17日(火)							
		3月 3日(火)	3月10日(火)							
		3月17日(火)	3月24日(火)							
足育教室	奥村祐佳	1月 7日(水)	1月14日(水)	19:30 ～ 20:30	足裏をほぐし、棒を使い自分自身でリンパを流すことで全身の浮腫みコリを取り除きます。また足のバランスを取り戻し、踏ん張ることで体幹を整え、身体全体のリフレッシュに繋がります。	水分 タオル ヨガマット	9 回 4,500 円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		1月21日(水)	2月 4日(水)							
		2月18日(水)	2月25日(水)							
		3月11日(水)	3月18日(水)							
			3月25日(水)							