

# 令和3年度 春期スポーツ教室受講生募集!

令和3年度春期スポーツ教室の受講生を募集します。幼児から高齢者まで、幅広い年齢層に参加いただけるスポーツ教室です。健康増進や体力維持、また、心身のリフレッシュのためにあなたも始めてみませんか。

★申し込み方法 … 郵便（私製）はがきに限ります。

## はがき記入要項

- ① 受講希望教室名（コース名） ② 受講者氏名（および保護者名） ③ 受講者の生年月日 ④ 郵便番号 ⑤ 住所  
⑥ 電話番号 ⑦ 託児希望の有無（該当の教室のみ）・乳幼児の生年月日 をご記入のうえ、  
「〒522-0001 彦根市尾末町1-38 彦根市スポーツ部スポーツ課」あてにお申し込みください。

4月15日（木）消印有効

- ※ 下記表中のコース欄に  マークのある教室は託児のある教室です。託児は有料(1人1回400円)となります。なお、託児の対象は生後6ヶ月以上（5月1日現在）～小学校就学前のお子さんです。  
※ 申し込みは、市内在住または市内に通勤・通園・通学の方に限ります。  
※ 申し込みは、各教室のコースごと1人1枚に限ります。また、連名での申し込みは出来ません。  
※ 申し込み多数の場合は、抽選のうえ受講生を決定し、お知らせします。  
※ 申込み時に取得した個人情報については、スポーツ教室申し込み手続き以外には、使用いたしません。

申し込み締め切り

4/15(木)

消印有効

教室名	期間・回数・時間	会場	対象・定員	講師	受講料
①親子キラニコ フィットネス 	5/14～8/6金曜日 全10回 9:30～10:30	子どもセンター 多目的室	2・3歳児と保護者20組 (2017.4.2生～ 2019.4.1生)	藤本 朋子さん スポーツ課 指導員	8,200円
②チビッコ体操 年中コース	5/10～8/2 月曜日 全10回 14:45～15:45	子どもセンター アリーナ	4歳児25人 (2016.4.2生～ 2017.4.1生)	田井中 まさ代さん 藤堂 ちづるさん スポーツ課 指導員	7,200円
③チビッコ体操 年長コース	5/12～8/4 水曜日 全10回 14:45～15:45				
④太極舞&ヨガ 	5/10～8/2 月曜日 全10回 10:00～11:30	高宮地域文化センター 多目的ホール	16歳以上の男女20人	疋田 幸子さん	7,700円
⑤エアロビクス& ボディシェイプ 	5/12～8/4 水曜日 全10回 10:00～11:30	鳥居本地区公民館 大会議室	16歳以上の男女20人	沢田 喜久さん	7,700円
⑥フラ de ハウオリビクス 	5/14～8/6 金曜日 全10回 10:45～11:45	子どもセンター 多目的室	16歳以上の男女25人	藤本 朋子さん	7,200円
⑦シニア健康体操	A 5/14～8/6 金曜日 全10回 14:00～15:00	ひこね燦ばれす 多目的ホール	55歳以上の男女 各コース40人	中島 キヨ子さん	6,000円
	B 5/14～8/6 金曜日 全10回 15:15～16:15				

※ 新型コロナウイルス感染症の状況等により、日時・内容などを変更または中止させていただく場合があります。

ご不明な点等ございましたら 〒522-0001 彦根市尾末町1-38 彦根市スポーツ部スポーツ課  
電話 0749-22-5955 FAX 0749-23-9190 までお問い合わせください。



# 講座内容



## 1 親子キラにこフィットネス

金曜日 9:30~

能力が著しく伸びる2・3歳児(〇〇)  
親子で一緒に触れ合いながら  
キラキラ☆にこにこ  
豊かなココロとカラダを育みましょう!

## 4 太極舞&ヨガ

月曜日 10:00~

中国的な音楽に合わせて行う  
スローテンポの有酸素運動である太極舞と、  
自分のカラダに合わせて行うやさしいヨガで、  
体力向上・健康増進、より快適な毎日を送れる  
ココロとカラダを手に入れましょう!



## 千ビッコ体操

2 年中コース 月曜日 14:45~

3 年長コース 水曜日 14:45~

リズム体操や、ボール・マット・  
跳び箱・平均台・鉄棒などなど・・・  
いろいろな運動や遊びで  
たくさんカラダを動かします。  
カラダを動かす楽しさを体感しながら  
豊かなココロとカラダを作りましょう!

## 5 エアロビクス &ポティシェイフ

水曜日 10:00~

音楽に合わせて楽しく踊って脂肪燃焼!  
+  
ピラティス、ヨガ、筋トレ  
などなど楽しくカラダを引き締めましょう!



## 6 フラdeハウオリビクス

金曜日 10:45~

フラダンスとエアロビクスの良いところを合わせた  
フィットネスです。  
フラダンスのステップやハンドモーションはそのままに  
体幹を鍛え美しい姿勢や身のこなしに効果的です。  
ココロもカラダも心地よくほぐしていきましょう!

※ハウオリとは、喜ばしい・幸せ・楽しいの意味があります。

## 7 シニア健康体操

金曜日 A 14:00~・B 15:15~

音楽に合わせて楽しくカラダを動かしたり  
のんびりゆったりストレッチで  
カラダのメンテナンスをしながら  
ストレス発散・筋力up・脳の活性化!  
元気で活力のあるカラダを手に入れましょう!

