

令和5年度



前期 スポーツ教室のご案内

市報掲載
4月1日号

スポーツで心と体をリフレッシュ！ これからもっと楽しく、もっと元気に！

コース名	内 容	対 象	募集 人数	日 程	時 間	会 場	受講料	服装・持ち物
やさしい 体幹トレーニング	運動が苦手、体力に自信のない方でも安心して参加できます。体幹体操とストレッチで正しい姿勢を身につけ、肩こり・腰痛解消を目指します。	初心者	45 名 程 度	5/8～6/26 毎週月曜日 全8回	9:00～10:00	第2体育室	1600円	<ul style="list-style-type: none"> 運動のできる服装 室内用運動靴 水分補給用飲み物 汗拭きタオル
体幹トレーニングと 歩き方	トレーニングを含めた動きの中で骨盤・体のゆがみを調整し、正しい姿勢を身につけながら、自分の体を意識して運動を行う教室です。歩き方のコツなども身につけられます。	初心者	45 名 程 度	5/8～6/26 毎週月曜日 全8回	10:15～11:15	第2体育室	1600円	
すこやか体操	簡単なリズム体操での有酸素運動や、家でもできる筋力トレーニングやストレッチを行い、毎日がすこやかに過ごせるようにしていく教室です。	初心者	45 名 程 度	5/11～6/29 毎週木曜日 全8回	13:00～14:00	第2体育室	1600円	
初めての太極拳	誰でも何処でも何時でもできる手軽なスポーツです。呼吸と運動してゆっくり全身の筋肉を動かします。運動に慣れていない方でも気軽に参加できます。	初心者	30 名 程 度	5/12～6/30 毎週金曜日 全8回	9:30～11:00	第2体育室	1600円	
こども チャレンジスポーツ	ダブルダッチ・キックボクシング・剣道 グラウンドゴルフ・スポーツウエルネス吹矢の 5種目を体験できます。	小学3年 ～ 小学6年生	20 名 程 度	5/10～6/28 毎週水曜日 全8回	16:15～17:30	第1体育室	800円	
初めてスイミング	顔を水に浸けることや、10メートルを泳ぐことができない方など、初めてスイミングを学ぶかたをを対象とする教室です。	初心者	20 名 程 度	5/10～6/28 毎週水曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	<ul style="list-style-type: none"> 水着 水泳帽 ゴーグル タオル
スイミング木曜 初級・初中級	水慣れ～クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。初心者・初中級の2つのクラスに分かれます。	初心者～ 初中級者	20 名 程 度	5/11～6/29 毎週木曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	
スイミング木曜 中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。	中級者	20 名 程 度	5/11～6/29 毎週木曜日 全8回	11:10～12:10	屋内プール	3200円	

*ケガ等については応急処置は行いますが、参加者本人が責任を負うものとします

お問合せ（公社）東村山市体育協会 ☎397-1212

申込方法

*対象 ⇒ 市内在住・在勤・在学
※在勤の方は、勤務先の名称と住所をはがきに記入

*申し込み ⇒ 往復はがき

- ①コース名 ②住所 ③名前（ふりがな）
- ④電話番号（中止などの連絡がつく携帯番号など）
- ⑤年齢 ⑥在勤の方は、勤務先の名称を明記

● 4月7日（金）（消印有効）までに、（公社）東村山市体育協会へ
〒189-0003 久米川町3-30-5 スポーツセンター内

■教室に参加される方へのお願い

- ・来館時、体温チェックと手指消毒をお願いします。
- ・体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・周囲の人と十分な距離をお取りください。
- ・大声やハイタッチなどの身体接触にご注意ください。

■受講通知ハガキが届きましたら・・・

参加同意書にご記入し、参加初日にご持参ください。
受講料 スミグ 3200円 スミグ以外 1600円
※参加初日に納入ください。
お 願 い 釣銭のないようにご用意ください



1890003

往信

久米川町3-30-5
市民センター内

東村山市体育協会 宛

《返信の裏面》

こちらで記入します。

何も記入しないで

ください。



郵便番号

返信

申込者の住所

氏 名

必ずご記入ください

《往信の裏面》

1. コース名
2. 住所
3. 氏名（ふりがな）
4. 電話番号
5. 年齢
6. 緊急連絡先
7. 在勤の方は
勤務先名称

●応募者多数の場合

⇒ 抽選

●受講の可否

返信ハガキにて通知

●定員に満たない場合

⇒ 4月18日（火）

午前9時より

電話で受付（先着順）

☎042-397-1212