



スポーツセンターだより

2018年4月1日号

〒610-0121 京都府城陽市寺田奥山1番地 市民体育館内
(公財) 城陽市民余暇活動センター・スポーツ事業部発行

2018年の冬は平昌冬季オリンピックで、熱く燃えましたね。

今回は平昌開催ということもあり Live でテレビ観戦した人も多かったのではないのでしょうか。日本選手の成績はもちろんのこと、新しく加わった種目にも興味津々でした。

また、競技内容と共に選手の情報や各国のお家事情も伝え聞くことができ楽しみが倍増しました。

日本のカーリング女子チームのプレー中の「そだね～」の会話はメダル獲得の張りつめた緊張と相反し、ほのぼのとした癒しさを与えてくれました。

さて、当センターでは、頭脳プレーでもあるカーリングの形を変え、体育館でカローリングという種目で体験できます。

ストーンの代わりに“ジェットローラー”を、ハウスの代わりに“ポイントゾーン”にスローイングして得点を競います。スキッパーはいませんが、十分に楽しめますよ。ぜひ、一度体験を。

あそびの日に実施します。Joyo 雪合戦も行いますので、冬季種目を満喫してください。

5月は全国一斉 『あそびの日 2018 in 城陽』

2018年5月3日(祝) 10:00~15:00

当日直接お越しください

だれでも参加いただけます。ご家族やお友達とどうぞ!

体育館シューズをお持ち下さい

お待ちしております

**Joyo 雪合戦'
カローリング
卓球、バドミントン
など**

ようこそ
鴻ノ巣山運動公園へ

自然を感じ、楽しんでいただけるプログラムを用意しています。

【指導者養成のプログラム】～カリキュラムが新しくなります～

レクリエーションとは「心を元気にすること」と新しく定義されました。

私たちの心は、家庭や仕事、人間関係によっていつも動いています。時には気力がなくなり、心が萎える時もあります。そんな時、心の元気を取り戻すには何が必要でしょうか？

普段何気なく相手の事を思いとった行動や発言にも理由があり心理学的にも理にかなっている場合があります。

心の問題でも、理論的に実証されているとわかれば、自分の行動に自信を持つことができます。そこが大切です。

新カリキュラムでは実践的であり、実際に体験することを大切に内容となっています。指導者養成だけでなくコミュニケーション力のUpにも役立ちます。人と交わるのが苦手だと感じている人もご参加を！

事業名	対象(定員)	受講料	日程
～楽しさとおした心の元気づくり～ レクリエーション・インストラクター養成講習会	高校生以上 (先着25名)	4期受講 20,000円 1期受講 5,000円	I期 6月2日(土)・3日(日) II期 6月30日(土)・7月1日(日) III期 9月22日(土)・23日(日) IV期 10月13日(土)・14日(日)

【こどもが主役のプログラム】

子どもの成長に合わせ、いろいろな運動をすることは大切です。

運動神経は運動をすることで発達していくものです。身体をぶつけ合う運動から、投げる打つなど道具を使う運動まで、お互いが痛みを感じたり、相手への配慮をすることで、思いやりを持つ心も養います。それらは社会での人や物との関わりなどを、生身を以て体験することになるのです。

”スポーツ”や”あそび”をとおして学ぶことは、想像以上にたくさんあるのですね。

大人たちの願いはひとつ”わんぱくでもいい、たくましく育てほしい！”

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み
小学生ラグビースクール 1stステージ	小学生 先着各40名	2,000円	5月7日～6月25日 18:00～19:30 毎月曜日 全8回	4/18(水)より電話または 直接体育館まで
小学生ラグビースクール 2ndステージ		2,000円	9月3日～11月12日 18:00～19:30 (9/17・24 10/8は休み) 毎月曜日 全8回	8/4(土)より電話または 直接体育館まで
小学生夏休みスポーツ レクリエーション教室		1,250円	8月20日(月)～8月24日(金) 10:00～11:30 期間中毎日全5日	7/18(水)午前9時より電 話または直接体育館まで
小学生こうのすやま エコロベースクラブ	小学生	無料	4/21・5/19・6/16・7/21 9/15・10/20・12/15 H31.1/19・2/16・3/16 いずれも土曜日 16:00～17:30	当日直接、体育館へお越 し下さい。(体育館シュー ズは必ず持参ください)

【バドミントンをしたい人のプログラム】

生涯スポーツに、バドミントンを始めてみませんか。

もちろん今からでも遅くはありません。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み	
バドミントンクラブ	小学生以上	1回 500円	毎週木曜日 9:00~13:00 休みがありますので、確認ください。	当日直接来館ください 1回毎の参加OK	
バドミントン教室Ⅰ	18歳以上の 男女 (先着各40名)	3,200円	5月10日~6月28日 10:00~12:00	毎木曜日 全8回	4/18(水)より電話または直接 体育館まで
バドミントン教室Ⅱ			9月20日~11月8日 10:00~12:00	毎木曜日 全8回	8/18(土)より電話または直接 体育館まで

【運動習慣をつけたい人へのプログラム】

エアロビクス=有酸素運動のことで、酸素を取り入れながら行う運動のことです。

最も効率の良いエネルギー燃焼の強度(運動の強さ)は、おしゃべりしながらできる程度の運動と言われています。

もちろん、ウォーキングやサイクリング、スイミングでも10分くらいの運動を、1日トータル30分くらいできればベストです。ただ、1人で続けるのは難しいですね。

そこで”エアロビクス教室”では、音楽に合わせたステップや、腕の動きを使いエネルギー燃焼効果を狙っています。

また、日常では使わない筋肉、関節をまんべんなく使うことで、自分の身体の状態を知ることができます。

人と競うことなく、周りに気を使わずに、自分のペースで行えます。

音楽に合わせて身体を動かせば、心もルンルン、元気になります。ぜひご参加ください。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み	
エアロビクス教室Ⅰ 夜間の部	18歳以上の 男女 (先着各30名)	3,200円	4月12日~6月7日 19:30~20:30 (5/3は休み)	毎木曜日 全8回	受付終了
エアロビクス教室Ⅰ 午前の部			4月16日~6月11日 10:00~11:00 (4/30は休み)	毎月曜日 全8回	受付終了
エアロビクス教室Ⅱ 夜間の部	楽しいね	3,200円	6月14日~8月2日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	5/17(木)午前9時より電話 または直接体育館まで
エアロビクス教室Ⅱ 午前の部			6月18日~8月13日 10:00~11:00 (7/16は休み)	毎月曜日 全8回	5/17(木)午前9時より電話 または直接体育館まで
エアロビクス教室Ⅲ 夜間の部			8月30日~10月18日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	8/3(金)午前9時より電話 または直接体育館まで
エアロビクス教室Ⅲ 午前の部			10月15日~12月3日 10:00~11:00	毎月曜日 全8回	9/19(水)午前9時より電話 または直接体育館まで
エアロビクス教室Ⅳ 夜間の部			10月25日~12月13日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	9/19(水)午前9時より電話 または直接体育館まで
エアロビクス教室Ⅳ 午前の部			H31. 1月21日~3月18日 10:00~11:00 (2/11は休み)	毎月曜日 全8回	12/17(月)午前9時より電話 または直接体育館まで

【大人も遊びたいプログラム】

身体に溜まったものを、一気に吐き出してみましょう。つらいこと、苦しいこと、言いたい事を汗にのせて！
きっとパワーになります。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み		
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅰ》	18歳以上の 女性 (先着各40名)	1,500円	4月20日～6月1日 10:00～11:30 (5/4は休み)	毎金曜日 全6回	受付中	
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅱ》			6月8日～7月13日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回		5/18(金)より電話または直接 体育館まで
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅲ》			9月7日～10月26日 10:00～11:30 (9/21 10/5は休み)	毎金曜日 全6回		8/4(土)より電話または直接 体育館まで
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅳ》			11月2日～12月14日 10:00～11:30 (11/23は休み)	毎金曜日 全6回		10/3(水)より電話または直接 体育館まで
軽スポーツ教室	18歳以上の 男女 (先着40名)	1,500円	H31. 2月8日～3月15日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回	H31. 1/18(金)より電話ま たは直接体育館まで	

【ゆっくりやりたいプログラム】

何かスポーツを始めたいと思っている方、昔やっていたのもう一度…と思っているあなた。
はじめての方も、経験のある方も気軽に参加してください。
急がずゆっくり基礎から始めましょう。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み	
初心者のための シニアバドミントン教室	概ね60歳以上の 男女 (先着24名)	2,400円	5月16日～6月20日 13:00～15:00	毎水曜日 全6回	4/18(水)より電話または直接 体育館まで
初心者の(硬式) テニス教室《Ⅰ》	18歳以上の 男女 (先着16名)	6,400円	5月7日～7月9日 14:00～15:30	毎月曜日 全8回	4/18(水)より電話または直接 体育館まで 7/2・9は雨天予備日
初心者の(硬式) テニス教室《Ⅱ》			9月3日～11月26日 14:00～15:30 (9/17・24 10/8は休み)	毎月曜日 全8回	8/6(月)より電話または直接 体育館まで 11/19・26は雨天予備日

【申し込みについて】

勇気を出してまずはお気軽に、お問い合わせ下さい。
都合により日程の変更などもありますので、詳細を
ご確認いただき、お申し込みください。
お申し込みについては、先着順とさせていただきます。
即日定員に達する事業もあります。ご了承ください。

あなたのご来園をお待ちしています♥

お問い合わせ・ご相談

(公財) 城陽市民余暇活動センター
スポーツ事業部

TEL 0774-55-6222

FAX 0774-55-6221