

Withコロナ時代！



今の時期をどのようにお過ごしですか？ 感染を恐れ、外出や活動を自粛した結果「健康二次被害」に陥っている人が多いと聞きます。例えば「歩行速度が遅くなった」「少し歩くと息が上がる」「物忘れがひどくなった」などの自覚症状はありませんか。また、ストレスが溜ると心の免疫力の低下にもつながります。そこで予防のために手軽にできることを始めてみましょう。①規則正しい生活(朝の光を浴びる) ②まめに動く ③バランスの良い食事をする ④コロナ終息後の楽しみを計画する ⑤(電話などで)人と会話するetc. コロナが終息し心置きなくスポーツができる日が必ず来ます。その日まで、体調を万全にしてグッと我慢。

【レクリエーション・インストラクター養成講習会】

レクリエーションとは「心を元気にすること」！
 気力がなくなり気持ちが萎えたとき、心の元気を取り戻すにはどうすればよいのでしょうか。それをみんなで考え実践しましょう。自分自身が元気になる講習会です。

対象者 : 18歳以上のレクリエーションに興味がある方、地域で活動やボランティアされている方

日時 : 6月～12月の期間で8回

受講料 : 1回3,500円 または、4,000円(受講単位数によって異なります)

【初心者大歓迎のプログラム】

「昔、学生の時にやっていたんだけどな～だいぶ鈍ってるよな!」「温泉卓球が大好きでよくしたよね」という卓球ファンの皆さんも、基本をおさらいしつつ楽しく練習しましょう。

事業名	対象	参加費	日程	申し込み
はじめての卓球教室	18歳以上の男女 (先着16名)	3,600円	閉鎖のため日程変更 9月8日～10月27日 10:00～12:00	毎水曜日 全8回 8/2(月)午前9時より電話 または直接体育館まで

【こどもが主役のプログラム】

もともと子どもたちは、遊びを創る天才です。しかしそこには、自分たちで作ったルールが存在します。それは、いかに楽しく遊ぶかを考えた結果なんです。時に理不尽なこともあります。きっと自分たちで解決できます。子どもたちの笑顔のために、そっと見守っていきましょう。



対象 : 小学生(先着40名)

事業名	内容	参加費	日程	申し込み
小学生夏休みスポーツレクリエーション教室	学校や学年を越えて、スポーツを楽しもう	1,500円	日程変更 8月16日(月)～8月20日(金) 10:00～11:30 期間中毎日全5日	7/17(土)午前9時より電話または直接体育館まで
小学生このすやまエコロベースクラブ	基本はベースボールです。投げる・打つ・走るを体験しよう	無料	閉鎖のため中止 5/15 ・ 6/19 ・7/17・9/25 10/16・11/20 2022. 1/15・2/19・3/19 いずれも土曜日 16:00～17:30 (4月・8月・12月は休みです)	各日3日前の水曜日までに電話でお申し込みください。(体育館シューズは必ず持参ください)

【小学生ラグビースクール】

体同士がぶつかった瞬間、泣きだす子がいます。きっと今までに真剣に人とぶつかり合ったことなんてなかったから、驚きが心を支配するのでしょうか。落ち着くと冷静に自分の体を感じます。相手も痛いのだと想像できたとき、相手にも優しくなれるのだと思います。自分の体でリスクを負って知ったことは宝物になります。



事業名	対象	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40名)	2,400円	閉鎖のため日程変更 6月21・28 7月5・12 18:00～19:30	毎月曜日 全4回	4/2(金)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			9月6日～11月1日 18:00～19:30 (9/20は休み)	毎月曜日 全8回	8/16(月)より電話または直接体育館まで

【エアロビクスのプログラム】

音楽に乗って動きましょう。日常では使わない筋肉や関節をまんべんに使います。腕を大きく動かすと肩甲骨が動きます。姿勢を変えることで、背骨を刺激します。いろいろな効果を試してください。

事業名	対象	参加費	日程	申し込み	
かんたんエアロビクス教室 《Ⅰ》 夜間の部	18歳以上 (30名)	3,600円	閉鎖のため中止 4月8日～6月10日 19:30～20:30 (4/29・5/6は休み)	毎木曜日 全8回	3/18(木)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅰ》 午前の部			閉鎖のため中止 4月12日～6月7日 10:00～11:00 (5/3は休み)	毎月曜日 全8回	3/18(木)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅱ》 夜間の部	(初めての方、初心者の方を対象とした内容です)	3,600円	まん延防止等重点措置発令のため時間変更しました 8月26日～10月21日 18:45～19:45 (9/23は休み)	毎木曜日 全8回	8/4(水)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅱ》 午前の部			9月27日～11月15日 10:00～11:00	毎月曜日 全8回	9/3(金)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅰ》 夜間の部	18歳以上 (30名) (少し難しいステップが入ります。初級・中級者の方を対象とした内容です)	3,600円	閉鎖のため日程変更 6月24日～8月19日 19:30～20:30 (7/22は休み)	毎木曜日 全8回	5/17(月)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅰ》 午前の部			閉鎖のため日程変更 6月21日～8月9日 10:00～11:00	毎月曜日 全8回	5/17(月)午前9時～10時。電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅱ》 夜間の部			10月28日～12月16日 19:30～20:30	毎木曜日 全8回	10/3(日)午前9時～10時。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			2022. 1月24日～3月14日 10:00～11:00	毎月曜日 全8回	12/18(土)午前9時～10時。電話または直接体育館まで

申し込みについて：各日9時～10時の間に定員を超えた場合は「抽選」になります。定員に達しない場合は、定員数まで申し込みを受け付けます。



【バドミントンをしたい人のプログラム】

♣ バドミントンコートを開放しています。ご家族やお友達とご利用下さい。

事業名	対象	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	閉鎖のため 6月16日まで中止 毎週木曜日 9:00～13:00 夏休み：7/22～8月末 祝日・他にも休みがあります。	当日直接来館ください 1回毎の参加OK

【わいわい大人も遊びたいプログラム】

週1回、心も体も程よい運動で“元気で長生き”目指しましょう。

笑う門には福いっぱい！

はじめての種目にも出会います。臆することなくレッツトライ。



事業名	対象	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40名)	1,800円	閉鎖のため中止 4月16日～5月21日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回 3/18(木)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《Ⅱ》			閉鎖のため日程変更 6月25日～7月16日 10:00～11:30	毎金曜日 全4回 5/17(月)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3日～10月15日 10:00～11:30 (9/17は休み)	毎金曜日 全6回 8/2(月)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》			10月29日～12月3日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回 10/3(日)より電話または 直接体育館まで

毎回種目は変わります。ファミリーバドミントン・ショートテニス・ラージボール卓球・ソフトバレーボールを実施します。いろんな種目の面白さを体験してみてください。男性もぜひご参加を…

事業名	対象	参加費	日程	申し込み
軽スポーツ教室	18歳以上の 男女 (先着40名)	1,800円	2022. 2月4日～3月18日 10:00～11:30 (2/11は休み)	毎金曜日 全6回 2022. 1/17(月)より電話 または直接体育館まで

お知らせ



【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。

あなたのご来館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