

今年もやるよ ”5月は全国一斉 あそびの日2020 in 城陽”

日時：2020年 5月3日(日) 10:00~15:00

種目：JOYO雪合戦 ピンポン **中** ホッケーゲーム **止** ボッチャ等

※ 誰でも自由に参加いただけます。ご家族やお友達とぜひお越しください。

※当日直接体育館へ ※体育館シューズをお持ちください

【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！

私たちの心は、いつも動いています。ちょっとした事にも反応します。時には気力がなくなり、気持ちが萎えるときもあります。そんなとき、心の元気を取り戻すにはどうすればいいでしょうか。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：7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）

会場：城陽市民体育館・京都市下京区青少年活動センター

※詳細は、体育館までお問い合わせください



【新規プログラム】

さあ～みんなで一緒にスタートしましょう！ 初めての方いらっしゃい

事業名	対象	参加費	日程	申し込み
初めての卓球教室	18歳以上の男女 (先着16名)	3,600円	5月20日～7月8日 10:00～12:00 毎水曜日 全8回	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

【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。それは小さな大人社会です。

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	地域や学年を越えた友達をつくらう	1,500円	8月17日(月)～8月21日(金) 10:00～11:30 期間中毎日全5日	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。
小学生こ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	4/18・5/16・6/20・7/18 9/19・10/17・12/19 2010.1/16・2/20 いずれも第3土曜日 16:00～17:30	6月・7月中止します。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)

## 【小学生ラグビースクール】

めがせワールドカップ。

でも、最初は遊びや鬼ごっこから始まります。体をぶつける痛みを知った人はきっと人の痛みも感じられるはずですよ。



対 象 : 小学生 (先着40名)

事業名	内容	参加費	日 程		申し込み
小学生ラグビースクール 1stステージ	鬼ごっこや遊びから始まります。最後にはラグビーのゲームを、「ワンチーム」になって楽しみましょう。	2,400円	5月11日～6月29日	毎月曜日 全8回	新型コロナ感染拡大予防の為中止します。
小学生ラグビースクール 2ndステージ			9月28日～11月16日	毎月曜日 全8回	

## 【エアロビクスのプログラム】

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全身運動のことです。

日常では使わない筋肉や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でもあります。運動後の爽快感・開放感を味わってください。



対 象 : 18歳以上の男女 (先着30名)

事業名	内 容	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	初めての方、初心者向けです。インストラクターの動きを真似てみましょう。最初は自分の体が思い通りにいかず、ガッカリするかもしれませんが、繰り返すうちに、慣れて大きな動きができるようになりますよ。	3,600円	4月9日～6月4日	毎木曜日 全8回	新型コロナ感染拡大防止の為中止します。
かんたんエアロビクス教室 《Ⅰ》 午前の部			4月13日～6月8日	毎月曜日 全8回	
かんたんエアロビクス教室 《Ⅱ》 夜間の部			8月27日～10月15日	毎木曜日 全8回	8/2(日)午前9時より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28日～11月16日	毎月曜日 全8回	

### ❖ 初級者・中級者向け

エアロビクス教室《Ⅰ》 夜間の部	少し難易度の高いステップへ進んでいきます。展開も少し早くなっていきますが、音楽に乗って気分はダンサー！	3,600円	6月25日～8月20日	毎木曜日 全8回	募集中
エアロビクス教室《Ⅰ》 午前の部			6月22日～8月10日	毎月曜日 全8回	
エアロビクス教室《Ⅱ》 夜間の部			10月22日～12月10日	毎木曜日 全8回	9/17(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			2021.1月25日～3月15日	毎月曜日 全8回	

## 【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(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 夏休み：7/23 ~ 8月末 他にも休みがあります。確認ください。	7/16日まで中止します。 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】

失敗は笑い飛ばせばいいんです「どんまい」。

笑いで消費カロリーを増やしましょう！

対 象：18歳以上の女性（先着40名）

事業名	内 容	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》	1期6回の教室 です。種目は毎 回変わります。 聞いたことのない 種目もあるかも しれませんが、勇 気をもって”レッ ツトライ！”楽し い仲間が待ってい ます。	1,800円	4月17日~5月22日 10:00~11:30	毎金曜日 全6回	新型コロナウイルス感染 拡大防止のため中止。
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅱ》		3回/900円	6月26日~7月10日 10:00~11:30	毎金曜日 全3回	募集中
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅲ》		1,800円	9月11日~10月23日 10:00~11:30 (10/9は休み)	毎金曜日 全6回	8/16(日)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》		1,800円	10月30日~12月4日 10:00~11:30	毎金曜日 全6回	10/2(金)より電話または 直接体育館まで

毎回種目は変わりますが、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。男性もどんどん参加して下さいね。

事業名	対象(定員)	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	2021. 2月5日~3月12日 10:00~11:30	毎金曜日 全6回	2021. 1/16(土)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