

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 **中止** ボルleys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	新型コロナ感染拡大防止のため中止します。
小学生こう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	9月19日より再開 3日前までに電話にて申し込み。

【小学生ラグビースクール】

めざせワールドカップ。

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
きつ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に中止します。
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ができます
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、ガツ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に中止します。
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	終了
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	終了

✪ 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	終了
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	終了
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	終了
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	定員人数になり受付終了

【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。	9月3日より再開 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》			6月26日~7月10日 10:00~11:30	毎金曜日 全6回	終了
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅲ》			9月11日~10月23日 10:00~11:30 (10/9は休み)	毎金曜日 全6回	終了
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅳ》			10月30日~12月4日 10:00~11:30	毎金曜日 全6回	終了

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