

令和3年度 前期(4~9月)の教室種目

※これは2月現在の予定です。変更する場合があります。

種目	日時	場所	対象	定員	内容・持ち物など
★太極拳	月3回 月曜日 9:10~10:10	町立体育館 第3体育室	大人	25名	入門から少しずつ動く太極拳、太極拳の動きが少しでもできるようになったら、24式太極拳にチャレンジ! シューズ(底の薄いもの)、飲み物
★太極扇	月3回 月曜日 10:20~11:20	町立体育館 第3体育室	大人	25名	扇を使って太極拳の動きを行います。踊るような型で動くとても楽しいです。 扇代(3000円)が別途必要です。シューズ(底の薄いもの)、飲み物
★水中ウォーク	月3回 水曜日 ①10:00~10:45 ②11:30~12:15 ③13:00~13:45 月3回 金曜日 ①9:15~10:00 ②10:35~11:20	ふれあいセンター 水訓練室	おおむね 40歳以上 :キャンセル待ちのみ募集:	1クラス 9名	水中ウォークで心身をリフレッシュ。健康運動指導士が指導します。膝や腰への負担を軽減しながら、楽しく健康づくりしましょう。肩こり予防・ストレスや運動不足解消・メタボリック予防にも…。 水着、水泳帽、飲み物 ※体調チェックあり
★♪たのしくフラダンス♪	月3回 金曜日 ①13:30~14:20 ②14:30~15:20	ふれあいセンター 軽体育室	大人(女性)	1クラス 16名	ゆったりとフラダンス。みなさんと楽しみましょう。 運動のできる服装(あればフレアスカートまたはギャザースカート)、飲み物
【NEW】 ★優しいヨガ	月3回 土曜日 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	ふれあいセンター 軽体育室	中学生以上	1クラス 16名	季節に合わせて、心身のバランスをとることをテーマにレッスンします。 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
★英会話教室	月3回 日曜日 10:10~11:10	ふれあいセンター 健康教育指導室	中学生以上	10名	気軽に英会話を楽しみましょう。 テキスト代(1000円)が別途必要です。
★チアダンス教室 ⑤ ※教室会費は800円/月です	月3回 土曜日 ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50	第三小学校 体育館	4歳から 小学生 :キャンセル待ちのみ募集:	1クラス 20名	『明るく』『楽しく』『笑顔で』踊ることをモットーに、ダンススキルだけでなく、チアリーダーとしての協調性・礼儀・自立心を養うことを目的としています。ポンポンを持って、楽しく踊りましょう。ユニフォーム代(購入またはレンタル)、ポンポン代が別途必要です。 体育館シューズ、飲み物、タオル
★【NEW】 キッズバレエ教室 ⑤ ※教室会費は800円/月です	月3回 土曜日 12:00~12:50	ふれあいセンター 軽体育室	4歳~7歳	16名	気軽に楽しみながらクラシックバレエに触れよう! 飲み物、タオル、お稽古着・レオタード(なければTシャツ・レギンス)、バレエシューズ(なければ靴下などでも可)
⑤小学生の将棋教室	月2回 土曜日 10:00~11:30	未定	小学生 :キャンセル待ちのみ募集:	未定	将棋は島本町と縁が深いゲームです。頭を使って友達同士と強くなりながら楽しもう! 飲み物
⑤はじめよう キッズフィットネスダンス	月2回 土曜日 13:30~14:15	第三小学校 活動室	小学生以下	14名	洋楽・邦楽・J-POP等色々なジャンルの曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう。保護者の方も参加できます。 シューズ(すべりにくいもの)、運動のできる服装、飲み物、タオル、着替え
⑤英語で遊ぼう	月2回 日曜日 11:45~12:30	第三小学校 活動室	未就学児	14名	子ども達・保護者の皆さんと共に楽しく英語で遊びましょう。
⑤体育あそび	月1回 日曜日 10:00~11:15	第三小学校 体育館	小学生以下	30名	マット運動・バランス運動など楽しく遊びながら、運動能力を身に付けよう! 体育館シューズ、飲み物、タオル
⑤親子教室	前期5回 日曜日 10:00~11:15	第三小学校 体育館	小学生以下 と保護者	30名	子どもと保護者が一緒になって楽しく遊びましょう。 体育館シューズ、飲み物、タオル
大道芸	月1回 日曜日 11:45~12:45	第三小学校 体育館	誰でも	20名	ジャグリングの世界を体験してみませんか?ボールと中国ゴマの技の基本をマスターしよう。用具は用意してあります。 体育館シューズ、飲み物、タオル
ストレッチ&ダンス	月3回 土・日曜日 10:00~11:00	第三小学校 活動室	誰でも	14名	ローインパクト他ダンベルを使っての筋力アップ、ストレッチ。年齢を問わず楽しみながら体を動かしましょう。 シューズ、飲み物
リラックス・脳体操	前期はお休み				ストレッチ・タッピング・指遊びなど簡単な動きを通して脳を活性化。呼吸・エネルギーを感じリラックス。自然治癒力を引き出します。 運動のできる服装、飲み物、タオル
健美操	月2回 日曜日 14:00~14:50	ふれあいセンター 軽体育室	中学生以上	16名	呼吸法を取り入れた健康づくり体操です。楽しく、気持ち良く、身体を動かし、年より若く!を目指しましょう。 靴下(出来れば5本指)、飲み物
スポンジテニス	月3回 月曜日 9:30~11:30	町立体育館 第1体育室	大人	30名	バドミントンコートでテニスを楽しむことが出来ます。 体育館シューズ、飲み物
いきいき歌体操	月3回 水曜日 13:15~14:05	ふれあいセンター 軽体育室	大人	16名	唱歌・懐メロ・演歌などの音楽に合わせて、楽しみながら身体を動かします。「心と体にやさしい」体操。 バスタオル、シューズまたは滑り止め付き靴下、飲み物
はじめてのバドミントン	第2・4 水曜日 9:30~11:30	町立体育館 第1体育室	大人	20名	初心者のための教室です。ラケットを握るのは初めてという人こそどうぞ。ゲームを楽しめるようになるのが目標。ラケットは用意してあります。 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物
ラージボール卓球	第1・3 水曜日 9:30~11:30	町立体育館 第1体育室	大人	25名	直径44mmのピン球を使用します。空気抵抗が大きい分スピードが遅く、気軽な卓球を楽しむことができます。ラケットは用意してあります。 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物

⑤:ジュニア対象教室。★印の教室は別途教室会費(大人は1,000円/月、中学生以下は800円/月)が必要です。

※体育あそびと親子教室とキッズフィットネスダンスは(公財)ライフスポーツ財団の令和3年度一般公募助成金助成事業です。