

初心者歓迎!

# 春から通おう! スポーツ教室



スポーツセンターでは、屋内外の充実した施設を利用して、子どもからシニアまで幅広い世代を対象に、75教室以上のスポーツ教室を開催しています。皆さんも豊富なラインナップの中から、楽しく参加できるスポーツを選んで体を動かしてみませんか。  
問い合わせ スポーツセンター 443-3523

## 4月からの新規受講生の募集を開始しています!

ホームページで募集要項を確認し、期間内にお申し込みください。 ※全教室有料です

**募集教室は75教室以上**  
**豊富なラインナップ!**

### 新規募集期間

2月1日(木)~12日(月)

### 抽選結果発表

2月15日(木)

### 申込方法

ホームページまたは  
スポーツセンター窓口で  
※欠員が出た教室は3月3日(日)~  
10日(日)に追加募集を行います

申し込みは  
こちら



## 「いきなり知らないスポーツに参加するのは…」という方はこちら!

2~3月に下記教室の体験会を実施しています(剣道教室を除く)。そのほかの教室も見学が可能ですので自分に合った教室を見つけてみてください。 ※体験会は「令和6年度に対象年齢に達する方」が対象です

### ●親子スキンシップ体操

対象▶親子(3~4歳になる子)

音楽に合わせて体操したり、ボールを使って遊んだり、みんなで楽しく体を動かせます!



#### 参加者の声

- 同世代の子どもたちと関わることで、普段経験できない集団行動の楽しさやルールなどをたくさん学べ、この1年で心も体も成長したと思います

### ●武道

空手 対象▶小学1年生~大人 柔道・剣道 対象▶小学生

礼儀の指導を通じて、相手を尊重することで心も体も強くなります。

#### 参加者の声

- 技術だけでなく礼儀作法や間姿姿勢なども含めて指導してもらえました
- 体力強化につながり、満足しています

### ●かけっこ

対象▶年中・年長

走りの基礎を楽しく学ぶ教室です。小さい頃から学ぶことで、運動能力の向上が期待できます!



#### 参加者の声

- 子どもが毎週楽しみにしていて、走ることを楽しんでいます



## 「ライオンズベースボールアカデミーコーチ(プロ野球OB)による親子野球体験教室」を開催します!

スポーツ教室以外にも、定期的なスポーツイベントを実施しています。ぜひスポーツセンターホームページをご覧ください。今回はプロ野球OB選手の直接指導により、ボールに触れることから始め、バuntingやボールを投げる練習を行います。イベントの最後はチーム対抗でミニゲームも実施します!



©SEIBU Lions/  
TEZUKA PRODUCTIONS

- と き** 3月10日(日)、午前10時~正午
- と ころ** スポーツセンター 陸上競技場  
※雨天時は第1競技場で実施
- 対 象** 親子(野球未経験の年長~小学2年)
- 定 員** 30組60人  
※応募者多数の場合抽選。市内在住者優先
- 参 加 費** 無料
- 申 込** 2月7日(水)~21日(水)にホームページで
- 当 落 発 表** 2月22日(木)にメールで



詳しくは  
こちら

