

東広島市 健康増進運動教室



参加者募集!

参加者みんなで、
楽しく学びながら、
健康な身体を目指しましょう



★以下の2会場で開催します。(地域外の方でも参加可能です)

会 場	申込期限	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
安芸津生涯 学習センター 安芸津町三津4398番地	8 / 26 (火)	9 / 9	9 / 16	9 / 30	10 / 7	10 / 14	10 / 28	11 / 4	11 / 11
いずれも火曜日 13:30 ~ 16:00									
高屋東 地域センター 高屋町白市550番地	8 / 29 (金)	9 / 12	9 / 26	10 / 3	10 / 10	10 / 24	10 / 31	11 / 7	11 / 14
いずれも金曜日 13:30 ~ 16:00 ※4回目 10/10のみ13:00 ~ 15:30									

※申込期限を過ぎても定員に達していない場合は、期限後の申込みも受け付けます。

《カリキュラム 各会場共通》

ニュースポーツ、ウォーキングの仕方、聞こえと身体の測定、
日常生活に役立つ筋力運動、骨を強くする運動、笑いヨガなど
8回の講座を大学や専門の先生から学んで、
運動習慣を身につけましょう。

- 対 象 40歳以上の方(東広島市在住・在勤)
- 定 員 両コースとも30名
- 受講料 無料



【秋・冬エンジョイスポーツ教室、健康増進運動教室申込表】

教室・講座名	※健康増進運動 教室会場(○印)			安芸津・高屋東
名前(ふりがな)				
生年月日	年	月	日生(	歳)
住 所	〒			
電話番号				

申し込み・お問い合わせ先

●申込締切は、エンジョイスポーツ各教室、開催日初日の2週間前までです。

●申込方法

- ・申込表をご記入のうえ、FAX・郵便で
お申込みください。または申込表の内
容をメールで送信してください。

★定員を超えた場合、抽選となる場合が
あります。

●申込・問い合わせ先

(公財) 東広島市教育文化振興事業団 スポーツ健康課
〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原10018-4
(黒瀬屋内プール内)
電話・FAX 0823-82-7075
E-mail: center02@diary.ocn.ne.jp

秋・冬エンジョイ・スポーツ教室 受講生募集

※申込者が定員に達しない場合、教室の開催を中止する場合があります。※講師の都合等により、期間が一部変更になる場合があります。

場所 シャープスポーツセンター 東広島市八本松飯田 2-9-1

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	教程	会費	講師
1	身体復活！ はつらつ元気運動	一般 (60歳以上)	10月8日～ 12月10日	水	10:00～ 11:30	15人	10回	9,000円	株式会社ATHER(アザー) 堺 晃欣 先生 駒田愛実 先生
2	卓球	一般	10月7日～ 12月9日	火	10:00～ 12:00	35人	10回	10,000円	東広島市卓球協会 松田 益枝 先生

※はつらつ元気運動教室は、60歳以上の方にレベルを合わせた、介護予防運動を行います。

場所 東広島運動公園 (アクアパーク) 東広島市西条町田口 67-1

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	教程	会費	講師
1	インドア 硬式テニス (初級)	一般	9月30日～ 12月2日	火	9:00～ 10:30	30人	10回	9,000円	(公財)日本スポーツ協会 コーチ4 (上級コーチ) 上平 敏雄 先生
2	インドア 硬式テニス (中・上級)	一般	9月30日～ 12月2日	火	11:00～ 12:30	30人	10回	9,000円	
3	インドア 硬式テニス (初級)	一般	9月25日～ 11月27日	木	9:00～ 10:30	30人	10回	9,000円	
4	インドア 硬式テニス (中・上級)	一般	9月25日～ 11月27日	木	11:00～ 12:30	30人	10回	9,000円	
5	ニュースポーツ アクアパークコース (グラウンド・ゴルフ、ペタンクほか)	一般	10月22日～ 12月10日	水	14:00～ 15:30	40人	8回	無料	事業団職員

※硬式テニス教室について、初級とはテニスを初めて練習する人や経験の浅い人、中・上級はゲームやラリーが正しくできる方です。

※硬式テニス教室に2つ以上申込まれた場合、申込み人数により調整する場合があります。

※硬式テニス教室の定員を超えた場合は、レベルに応じたクラスへ移動していただく場合があります。

※ニュースポーツアクアパークコースは屋外のニュースポーツを行います。

場所 郷田地域センター 東広島市西条町郷田 11130-5

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	教程	会費	講師
1	リラックスヨガ	一般	9月10日～ 12月17日	水	13:00～ 14:30	20人	12回	6,000円	ヨガインストラクター 伊佐 雅美 先生

場所 黒瀬 B&G 海洋センター・黒瀬屋内プール・黒瀬多目的グラウンド 東広島市黒瀬町榎原 10018-4

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	教程	会費	講師
1	アクアビクス	一般	9月2日～ 12月9日	火	13:00～ 14:30	40人	14回	7,000円	アクアビクスインストラクター 大迫 すみえ 先生
2	スリムアップ 健康体操	一般	9月3日～ 11月26日	水	10:00～ 11:30	20人	13回	6,500円	インストラクター 大迫 すみえ 先生
3	はじめてのヨガ	一般	9月4日～ 11月27日	木	10:00～ 11:30	20人	13回	6,500円	ヨガインストラクター 伊佐 雅美 先生
4	やってみようピククルボール	一般	9月26日～ 11月28日	金	10:00～ 12:00	16人	10回	6,000円	ピククルボールスタートコーチ 平岡 康治 先生
5	ズンバ (zumba)	一般	9月5日～ 11月28日	金	13:00～ 14:30	20人	13回	6,500円	インストラクター 中島 春美 先生
6	週末 はじめてのヨガ	一般	9月6日～ 12月13日	土	9:45～ 10:45	20人	13回	4,500円	ヨガインストラクター 伊佐 雅美 先生
7	シェイプアップファイト	一般	9月7日～ 12月7日	日	10:00～ 11:30	20人	13回	6,500円	インストラクター 古本 賢太郎 先生
8	ジュニアフロアリズム	年少～ 小学3年生	年間	木	17:30～ 18:30	20人	毎月 3回～4回	月2,000円	関係指導者
9	はじめてのニュースポーツ (グラウンド・ゴルフ、ユニカールほか)	一般	10月28日～ 2月17日	火	9:00～ 10:30	40人	12回	無料	事業団職員
10	たのしいニュースポーツ (グラウンド・ゴルフ、ユニカールほか)	一般	10月28日～ 2月17日	火	10:40～ 12:10	30人	12回	無料	事業団職員
11	親子水泳教室	小学1～3年生 その保護者	11月9日～ 12月7日	日	10:00～ 11:30	15組	5回	無料	関係団体指導者

※ピククルボールはバドミントンコートでプラスチック製のボールを打ち合う、テニス・卓球・バドミントンの要素を合わせたスポーツです。

※シェイプアップファイトはカッコいい音楽にのってキック＆パンチ！後半は筋力トレーニングをしてメリハリボディを目指します。

※郷田と黒瀬に開催の各ヨガ教室を2つ以上申込まれた場合、申込み人数により調整する場合があります。

※はじめてのニュースポーツは初心者、新規者対象です。たのしいニュースポーツは経験者対象です。(定員以上になると抽選の場合があります)

※ジュニアフロアリズム教室は、体操・リトミック・操体など総合的な活動を行います。(随時参加募集中です。)

※親子水泳教室は、子ども1名とその保護者1名での参加となります。

場所 安芸津 B&G 海洋センター・安芸津市民グラウンド 東広島市安芸津町風早 3092-1

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	教程	会費	講師
1	水中エクササイズ	一般	10月7日～ 12月9日	火	15:00～ 16:00	15人	10回	4,500円	インストラクター 岡崎 愛弓 先生
2	初心者ヨガ	一般	10月26日～ 2月1日	日	10:00～ 11:30	15人	10回	5,500円	ヨガインストラクター 玉井 みゆき 先生
3	初心者バドミントン	一般	10月4日～ 12月6日	土	19:15～ 21:15	10人	8回	5,000円	東広島市バドミントン協会 専任講師
4	きつず運動	年少～ 小学3年	10月3日～ 1月30日	金	16:45～ 17:45	15人	9回	1,000円	事業団職員
5	グラウンド・ゴルフ 安芸津コース	一般	10月1日～ 3月18日	水	14:00～ 15:30	20人	12回	無料	事業団職員
6	ニュースポーツ 安芸津コース (グラウンド・ゴルフ、ユニカールほか)	一般	10月3日～ 3月13日	金	14:00～ 15:30	30人	14回	無料	事業団職員
7	リフレッシュ初心者水泳	一般	10月19日～ 11月16日	日	10:30～ 12:00	10人	5回	無料	関係団体指導者

各ニュースポーツ教室(アクアパークコース・たのしい・はじめて・安芸津コース)について

※ニュースポーツ教室については、重複申込みはできません。

※第2希望までご記入ください。(抽選ではずれた場合、他の定員に満たない教室への参加が可能です。)

申込方法は裏面をご確認ください。