

きれいなフォームで走れて、陸上・かけっこが好きになる!

走るのがにがてな人でも楽しく走れる。「走るのがおそい」「運動がにがて」でも大丈夫。走り方の基本をいろいろな用具を使い、さまざまな動きをまじえながら指導いたします。みなさまの参加をお待ちしております。

- 【実施日】平成27年5月23日(土曜日) 午前9時30分より午前11時45分 ※雨天及びグラウンド状態不良の場合は中止
【会場】和泉市多目的グラウンド
【対象者】市内小学生120名(1・2年生40名 3・4年生40名 5・6年生40名) ※保護者の付添が必要
【受講料】200円(当日、多目的グラウンドにて徴収いたします)
【申込先】和泉市立市民体育館
【問合せ】同上
【受付期間】平成27年5月12日(火曜日)午後9時までに体育館備付け申込用紙に郵便はがきを添えて申込み下さい。

赤ちゃんあつまれ!! 赤ちゃんふれあい教室

赤ちゃん向けのリズム体操や英語を取り入れたふれあい遊びでスキンシップ

- 【対象】生後4か月から1歳6か月までの赤ちゃんと保護者
【日時】平成27年5月21日(木曜日) 午前10時から午前10時40分まで
【費用】500円
【申込先】5月7日(木)より市民体育館窓口で直接(先着順)
【定員】15組
【場所】市民体育館

スポーツ教室受講生随時募集中

下記の教室はただいま、受講生の随時募集をしています!

- ◎キッズトータルスポーツ(対象:小学校1・2年生) 水曜日 午後5時10分から午後6時20分 走る・跳ぶ・投げる、の基本動作を取り入れて楽しく、明るく、元気よく体を動かし柔軟性、敏捷性を高めることを目標に実施しています。
◎親子ふれあいスポーツ(対象:平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれの幼児と保護者) 水曜日午後4時から午後5時 未就学児童を対象とした教室を開催いたします。親子で楽しく、体を動かし感覚運動期とよばれる幼児期に平衡感覚やバランス感覚の習得また、リズム体操を取り入れた楽しい教室をおこないます。
◎やさしい太極拳(対象:中学生以上) 毎週金曜日 午後7時00分から午後9時00分 太極拳を始めてみよう!! 初めての人も大丈夫、講師の方やベテランの方が親切に指導いたします。太極拳の効果について、太極拳の動作をすることにより、身体の筋肉の各所が伸び、身体の柔軟性が向上します。つまり身体の筋肉、骨格、関節の動きが柔らかくなり強くなるのでケガの予防になります。また、新陳代謝が活性化し太りにくい身体になり、呼吸機能を増強し、肺活量も増大させることもでき、筋肉が本来の役目である循環ポンプの働きを活性化させるので身体全体の血流も良くなります。是非、この機会に挑戦してみませんか、ご参加をお待ちしております。

和泉市立 体育館だより

平成27年5月1日発行 和泉市教育委員会 生涯学習部スポーツ振興課

No.14

和泉市とプロスポーツチームがタッグを組みます!

オリックス・バファローズとのイベントに参加しよう!

選手OBによる野球教室

- 【対象】市内在住、在学の①野球経験者(小学3年~小学6年) ②5歳~小学2年(いずれも男女問わず)
【日時】5月31日(日)午前10時から
【場所】市民球場(雨天時、市民体育館)
【内容】①10:00~12:00 少年少女野球教室 ②13:00~15:00 親子ティーボール教室 ※雨天時は、同時間で一部内容を変更して実施します。(上靴要)
【募集人員】①100名 ②100名+保護者
【応募方法】41-0599 スポーツ振興課、各体育施設に備え付けの申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、郵送もしくはFAXでスポーツ振興課までお申込みください。(郵送)〒594-8501 和泉市府中町2-7-5 和泉市役所スポーツ振興課バファローズ野球教室係(FAX)0725-41-0599
【応募締切】5月22日(金)到着分まで有効
※定員に達しない場合は5月25日(月)から定員に達するまでスポーツ振興課で受付
【問合せ】スポーツ振興課 99-8162



教室参加者全員にバファローズから参加賞をプレゼント!

和泉市民

和泉市民観戦デー プロ野球を観戦しよう!!

観戦デー

プロ野球オリックス・バファローズとの提携により和泉市民優待デーとして、特別価格でお得に観戦!

- 【B指定席】大人(当日3200円)⇒2200円 こども(当日1800円)⇒1000円
【内野自由席】大人(当日2400円)⇒1500円 こども(当日1000円)⇒無料
7月20日(月・祝)場所:京セラドーム大阪
オリックス vs 埼玉西武 15:00 試合開始
【申込】スポーツ振興課、市内体育施設に備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、7月17日(金)17:00までにFAX(0725-41-0599)
【問合せ】スポーツ振興課 99-8162

こども無料! (自由席)

◆スポーツ教室好評受付中！詳しくは各施設にお問合せください。

■コミュニティ体育館〈57-0100〉

教室名	対象	定員	曜日	時間	受講料	内容
エヴェッサバスケットボールスクール	小4～6年生	30	月	17:00～18:20	6,680円	『大阪エベッサ』のハイレベルな技術を楽しく指導します。
チアダンス	A:年長～2年 B:3年～6年	20 20	火	17:00～18:00 18:05～19:05	4,320円	思いやりを大切に向上心を持って努力する事などを学べます。
卓球B	小学生	20	水	17:00～18:30	3,240円	ラケットの握り方から、試合を想定した練習まで細かく学べます。
ミズノフットサル	小1～6年生	20	木	17:15～18:45	4,920円	ボールをける楽しさを一緒に経験しませんか？
キッズダンス	A:年長～2年 B:3年～6年	10 10	木	17:30～18:30 18:35～19:35	4,320円	みんなで一緒に楽しみながら、リズム感を身につけましょう。
NEW LaLaLa Fit	60歳以上	10	火	9:30～11:00	4,320円	日常生活に必要な筋肉を使ったエクササイズでいつまでも元気!

■光明池球技場〈55-3130〉

ミズノテニススクール

コース	月謝	定員	時間・曜日	内容
ジュニア(基礎コース)	4,000円	10	16:00～16:55(土) 17:00～17:55(木)(土)	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
ジュニア(レベルアップ)	7,400円	8	18:00～19:20(木) 9:30～10:50(土)	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。
一般(初級)	7,400円	8	11:00～12:20(土) 18:00～19:20(土)	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
一般(レベルアップ)	7,400円	8	19:30～20:50(木)(土) 12:30～13:50(土)	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。
シニア(60歳以上)	4,000円	10	14:00～15:20(土)	テニスでいつまでも元気で若々しく!

ナイターテニス教室

コース	月謝	定員	時間・曜日	内容
小学生(初心者コース)	6,160円	8	18:00～19:20(月)(火)	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
一般(初級)	7,400円	8	19:30～20:50(月)(火)	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
一般(レベルアップ)	7,400円	8	19:30～20:50(水)	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。

子どもサッカー教室(第1、第3、第5土曜日)

教室名	対象	定員	受講料	時間	内容
子どもサッカーA	年中～2年生	70	9,180円 (年間) 全18回	9:00～10:20	サッカーボールをけることの楽しさとともに、チームワークや礼儀の大切さも学びます。
子どもサッカーB(女子)	年中～4年生	30		10:40～12:00	
子どもサッカーC	年中～2年生	50			
子どもサッカーD	3年～4年生	50			

■光明池緑地運動場〈56-2400〉

テニス教室

コース	受講料	定員	曜日	時間	内容
小学生	月謝制 1回あたり 1,230円	10	月	15:40～17:00	基本的な打球動作の習得から、ベースラインラリーの習得までしっかり指導します。
		10	水		
初中級		10	月	9:30～10:50	初めてラケットを握る方でも、美しいフォームを身につけながら、しっかり基本技術をマスターします。
		10	水		
中上級		10	火	11:00～12:20	実戦を想定したパターンを練習します。

子どもサッカー教室(第2、第4土曜日)

教室名	対象	定員	受講料	時間	内容
子どもサッカーA	年中～2年生	50	9,180円 (年間) 全18回	9:00～10:20	サッカーボールをけることの楽しさとともに、チームワークや礼儀の大切さも学びます。
子どもサッカーE	3年～4年生	50		10:40～12:00	
子どもサッカーC	年中～2年生	70			
子どもサッカーF(女子)	年中～4年生	30			

おんすいさん
和泉市温水プール(サン燦プール) 和泉市上町584-1 でんわ 46-3131

◆ミズノ子ども水泳教室 6・7月ご入会者様向け体験会実施!

『興味はあるけど続けられるか心配…』『子どもが楽しめるか心配…』など迷われている方はぜひご参加ください!

6月1日(月)～6月13日(土) ※水曜日、日曜日を除く

レベル	開催時間	定員
水なれ～顔つけバタ足	15:55～16:55	各時間3名
板キック～平泳ぎ	16:55～17:55	
バタフライ～4泳法	17:55～18:55	

※年齢(学年)によるクラス分けは行っておりません。泳力によるクラス分けとなりますので、あらかじめご了承ください。

【申込日】 2015年5月24日(日)10:00～【先着順】 ※フロントまたはお電話にてお申込みくださいませ。

【参加費】 540円(税込み) ※お一人様1回

【持ち物】 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル(すべて指定のものはございません)

級	概要		
1	4種目および個人メドレーのタイムトライアル		Cクラス
2・3・4	バタフライ	12.5m以上	
5・6	平泳ぎ	25m	Bクラス
7・8	背泳ぎ	25m	
9	クロール	50m	
10	クロール	25m	
11・12	息つきクロール	12.5m	Aクラス
13・14・15	面クロール	7m	
16・17	バタ足	5m	
18・イルカ	伏し浮き	10秒	
カニ・アシカ・ラッコ	水なれ・水中に潜る・自由泳ぎ		

◆足型測定会開催！参加費：無料

シューズ選びでお悩みの方、足にお悩みのある方へ!

足長、足幅、足圧を測定しご自身の『アシ』の癖を確認してみませんか?

5月24日(日)～5月30日(土) ※概ね10分程度 日曜日:10:00～18:00 月曜日～土曜日:10:00～20:00

※当日順次受付、先着順

◆体組成測定会開催!

夏がやってくる前に、からだのナカミを確認してみませんか?

体脂肪や筋肉量などからだを細かく分析し、結果の説明と運動カウンセリングを実施いたします。 ※概ね15分程度

6月20日(土)～6月26日(金) 日曜日:10:00～18:00 月曜日～土曜日:10:00～20:00

【参加費】 会員・定期320円(税込み)、一般540円(税込み) ※当日順次受付、先着順