



平日の夜間に開催する教室



(4) ボディーシェイプアップ教室		期日	10月10日～31日(毎週水曜日)【全4回】			
 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせながら効率の良いシェイプアップ運動を行います。正しい姿勢で動きながら、体脂肪を燃焼させ、身体のバランスを整えていくことができます。ストレスや肩こり、腰痛の解消にも繋がります。	申込用QRコード	時間	午後 7 時～ 8 時 30 分			
		場所	穂高公民館			
		対象	18 歳以上（高校生を除く）			
		費用	1,000 円	定員	30人(抽選)	
講 師	(株) フクシ・エンタープライズ 下坂康一さん		申込期間	9 月 21 日（金）～ 27 日（木）		

(5) ピラティス教室		期日	10月31日～2月27日(隔週水曜日)【全9回】			
正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えるインナーマッスルトレーニングです。年齢と共に失われる筋力を回復させ、ケガの防止やリハビリ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに役立ちます。また、深い呼吸により心身の安定が得られます。	申込用QRコード	時間	午後 7 時～ 8 時 30 分			
		場所	堀金公民館			
		対象	18 歳以上（高校生を除く）			
		費用	1,800 円	定員	35 人（抽選） 参加経験の無い人優先	
講 師	ダンスラボラトリー 水畑久美子さん		申込期間	9 月 28 日（金）～ 10 月 4 日（木）		

(6) スロトレ体力アップ教室		期日	12月13日～2月21日（木曜日）【全5回】		
スロートレーニング（スロトレ）とは、腹筋やスクワットなどの筋トレを、1 回に時間をかけ、少ない回数で行うトレーニングです。筋肉に大きな負荷がかかっていると錯覚させ、体力の増加を目指します。物理的な負担が少なく安全で、高重量を扱うことに抵抗のある人におすすめのトレーニングです。	申込用QRコード	時間	午後 7 時～ 8 時 30 分		
		場所	堀金公民館		
		対象	18 歳以上（高校生を除く）		
		費用	1,250 円	定員	30人(抽選)
	講 師	スポーツネットワークSAM 岡本敬弘さん		申込期間	10 月 2 日（火）～ 9 日（火）



就園児向けの教室



(7) わんぱく GYM 教室		期日	年長児：10月30日～2月26日（火曜日）【全15回】		
毎回、リズム体操や柔軟体操を行い、主活動ではかけっこ、ボールを使った運動、マットや跳び箱などの器具を使った運動を行います。楽しみながら色々な体の動きを覚え、運動に親しむきっかけを作ります。 	申込用QRコード	対象	年中児：11月19日～2月25日（月曜日）【全10回】		
		時間	午後 4 時 30 分～ 5 時 30 分		
	場所	穂高総合体育館	定員	各クラス25人（抽選） 参加経験の無い人優先	
	費用	年長児：2,250 円 年中児：1,500 円			
	講 師	水口朋巳さん（市スポーツ推進委員）、山縣美智代さん		申込期間	9 月 26 日（水）～ 10 月 2 日（火）

(8) コーディネーショントレーニングキッズ教室		期日	11月10日～12月8日(毎週土曜日)【全5回】		
「くの字・Sの字」運動など、体のキレを良くするコーディネーショントレーニング。神経と運動能力の発達に沿っているな動きにチャレンジすることで、コツをつかむ力が高まります。教室では、日常生活でも取り入れられる運動を中心に、様々な器具を使い楽しみながら体を動かします。自分のペースで取り組むことで、自発的な動きと笑顔を引き出します。	申込用QRコード	時間	午前 10 時～ 11 時		
		場所	穂高公民館		
		対象	認定こども園・幼稚園・保育園の年長児		
		費用	750 円	定員	30人(抽選)
	講 師	安曇野市コーディネーショントレーニング実践研究会	申込期間	10 月 1 日（月）～ 9 日（火）	

平成30年度【後期】 スポーツ教室 参加者募集

- ・対象は市内在住または在勤・在学者です。また、定員を超えた場合は抽選となります。
- ・掲載されている費用は参加料、保険料等の教室全体で必要となる金額です。
- ・申込期間を過ぎていても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。気軽に問い合わせください。

下記いずれかの方法で申し込みください。 ※申込方法により受付開始日が異なります。

① ながの電子申請サービス（インターネット）を利用して申し込む場合

各教室申込用 QR コードを読み込むか、市ホームページからながの電子申請サービスへアクセスし、必要事項を入力してください。

ホームページ掲載場所：<くらし>教育・文化・スポーツ>スポーツ>平成 30 年度後期 安曇野市スポーツ教室一覧

【広報発行日から各教室申込期間最終日までであればいつでも申し込み可能

② 電話で申し込む場合

安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課スポーツ推進担当 ☎71・2467(直通)へ電話してください。

【電話受付期間：各教室申込期間中の月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前 9 時～午後 5 時】



平日の昼間に開催する教室



(1) ポールウォーキング教室		期日	①10月16日(火) ②10月27日(土)						
ポールを前方に突きながら歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことができ、転倒予防や足腰の負担軽減につながります。また上半身も積極的に動かすため、運動効果がアップします。 ウォーキングガイド「安曇野を歩こう」に掲載されているコースを散策します。		申込用QRコード							
		時間					午前9時～正午	定員	各回30人(抽選)
		場所					①穂高 安曇野湧水群コース ②明科 篠ノ井線廃線跡コース		
		対象					①18歳以上 ②一般・家族(小学生以上)		
		費用					①250円 ②中学生以下150円、高校生以上250円		
講 師	市スポーツ推進委員 松田久雄さん、逢澤玲子さん		申込期間	9月25日(火)～10月1日(月)					

(2) スポーツ吹矢教室		期日	11月1日～22日(毎週木曜日)【全4回】		
円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法で行うことにより、精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えるなど、健康効果が得られます。	申込用QRコード	時間	午後 2 時～ 3 時 30 分		
		場所	豊科勤労者総合スポーツ施設		
		対象	18 歳以上（高校生を除く）		
		費用	600 円	定員	20 人（抽選） 参加経験の無い人優先
	講 師	柳原和男さん	申込期間	9 月 27 日（木）～ 10 月 3 日（水）	

(3) ニュースポーツ教室			期日	10月17日～1月30日(水曜日)【全7回】		
 ニュースポーツとは勝敗よりも楽しむことを重視したスポーツで、運動が苦手な人も気軽に取り組みます。教室ではワンバウンドふらば～るバレーボールを中心に、いくつかのニュースポーツを行います。健康のために、楽しみながら体を動かしましょう。	申込用QRコード		時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分		
			場所	豊科勤労者総合スポーツ施設		
	対象	18 歳以上（高校生を除く）				
	費用	1,750 円		定員	30人(抽選)	
	講 師	市スポーツ推進委員	丸山義春さん、内川慶一郎さん 望月健保さん、逢澤玲子さん	申込期間	9 月 25 日（火）～ 10 月 1 日（月）	