

令和6年度開催講座

【スポーツ館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
1	成人水泳（火）	水泳講座	大人を対象とした水泳教室。 泳げない方や水が怖い方は25mを泳げるように、段階的に目標を立てながら指導。	火	9:30-11:00	12	大人	45	71	プール
2	成人水泳（金）	水泳講座		金	9:30-11:00	12		45	48	
3	健康水泳（月）	水泳講座	50歳以上を対象とした水泳教室。 体力の維持増進を含めた水泳の基本を目標。機能改善やダイエット効果が期待。	月	10:30-12:00	12	50歳以上	45	65	プール
4	健康水泳（木・午前）	水泳講座		木	10:30-12:00	12		45	57	
5	健康水泳（木・午後）	水泳講座		木	13:00-14:30	12		45	36	
6	スキルアップスイム（火）	水泳講座	中学生以上を対象とした水泳教室。 初心者水泳から4泳法の習得までニーズに合わせたスキルアップを実施。	火	19:30-20:30	12	中学生以上	20	54	プール
7	スキルアップスイム（金）	水泳講座		金	19:30-20:30	12		20	30	
8	スキルアップスイム（土）	水泳講座		土	9:45-10:45	12		20	47	
9	成人水泳（水・中上級）	水泳講座	フォーム改善・泳ぎこみなど、更なるレベルアップを目指す水泳教室。 ※4泳法習得済みの方が対象	水	11:00-12:00	12	大人	12	33	プール
10	成人水泳（金・中上級）	水泳講座		金	14:30-15:30	12		12	30	
11	知的障がい者水泳	水泳講座	障がいがある中学生以上を対象とした水泳教室。「運動習慣をつける」、「泳ぎの基礎を教える」、「4泳法を身につける」「体力をつける」ことを目的。	土	13:30-14:30	12	療育手帳・身体障がい者手帳をお持ちの中学生以上	20	59	プール
12	バランスアクア	水泳講座	40歳以上の女性を対象とした水泳教室。正しい姿勢を保ち、日常生活をラクに送るために必要な筋力をトレーニング。初心者の方や運動に自信のない方にも安心して参加可。	月	9:15-10:15	12	40歳以上/女性限定	40	22	プール
13	水中ウォーキング	水泳講座	動ける身体づくりを目標に水中ウォーキングを実施。	月	13:00-14:00	12	大人	25	32	プール

【スポーツ館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
14	かんたんアクアウォーキング	水泳講座	全身運動を行うために、アクアウォーキングを実施。	水	9:30-10:30	12	大人	30	46	プール
15	水と陸の健康運動（火）	水泳講座	水泳と陸でのトレーニングを組み合わせた教室。プールでは全身をしっかり動かし、陸では足腰を整える筋トレやストレッチを実施。 ※教室はプールと陸の隔週	火	13:15-14:15	12	50歳以上	20	20	プール
16	水と陸の健康運動（木）	水泳講座		木	9:30-10:30	12		20	19	
17	いきいき水中運動	水泳講座	水の抵抗と浮力をたくみに利用し、体への負担を減らした様々な水中運動を実施。特に膝関節、股関節、肩関節に不安がある方には、改善効果が期待。	水	13:15-14:15	12	大人	30	48	プール
18	楽しいアクアピクス	水泳講座	楽音楽に合わせて行う水中でのアクアダンスに筋力強化をプラスした内容のエクササイズ。	水	14:30-15:30	12		40	96	
19	エンジョイ！アクアダンス	水泳講座	水の特性を最大限に利用した、エネルギーの消費量の高いアクアダンスエクササイズ。 音楽を楽しみながら、シェイプアップ効果、筋力調整、ストレス解消も期待。	木	19:15-20:15	12		30	73	
20	ベビースイミング	水泳講座	生後6か月～3歳未満の子どもとその保護者を対象とした水泳教室。ボール・おもちゃ・アームヘルパー等を使い水中で体を動かしながら水慣れを実施。	金	11:00-12:00	12	生後6か月～3歳未満の子どもとその保護者	20組	60	プール
21	リトルスイミング（火）	水泳講座	2歳から4歳未満を対象とした水泳教室。	火	14:45-15:45	12	2歳以上～4歳未満	10	30	プール
22	リトルスイミング（木）	水泳講座		木	14:45-15:45	12		10	30	
23	リトルスイミング（金・A）	水泳講座		金	12:15-13:15	12		12	32	
24	リトルスイミング（金・B）	水泳講座		金	14:45-15:45	12		12	35	

【スポーツ館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
25	幼児水泳（火）	水泳講座	年中～年長を対象とした水泳教室。水泳の基礎を習得するとともに、社会性を身につけることを目的に実施。	火	16:00-17:00	12	年中～年長	30	82	プール
26	幼児水泳（水）	水泳講座		水	16:00-17:00	12		30	82	
27	幼児水泳（木）	水泳講座		木	16:00-17:00	12		30	68	
28	幼児水泳（金）	水泳講座		金	16:00-17:00	12		30	84	
29	小学生水泳（月）	水泳講座	小学生を対象とした水泳教室。能力に応じて判別に指導。	月	17:00-18:00	12	小学生	60	165	プール
30	小学生水泳（火）	水泳講座		火	17:00-18:00	12		60	163	
31	小学生水泳（水）	水泳講座		水	17:00-18:00	12		60	173	
32	小学生水泳（木）	水泳講座		木	17:00-18:00	12		60	176	
33	小学生水泳（金）	水泳講座		金	17:00-18:00	12		60	175	
34	小学生水泳（土）	水泳講座		土	11:00-12:00	12		60	169	
35	こども水泳 中上級（火）	水泳講座	日頃の練習のレベルを上げ、より高い目標へ挑戦するクラス。クロール・背泳ぎ・平泳ぎを完泳できる小中学生が対象。	火	18:10-19:10	12	小学生・中学生（その他の希望者は要相談）	25	57	プール
36	こども水泳 中上級（水）	水泳講座		水	18:10-19:10	12		25	28	
37	こども水泳 中上級（木）	水泳講座		木	18:10-19:10	12		25	41	
38	こども水泳 中上級（金）	水泳講座		金	18:10-19:10	12		25	45	
39	障がい児水中運動	水泳講座	障がいのある小学生を対象した水泳教室。「水に慣れる」、「運動習慣をつける」、「泳ぎの基礎を教える」ことを目的に実施。	土	12:20-13:20	12	療育手帳・身体障がい者手帳をお持ちの小学生	10	25	プール

【スポーツ館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
40	自主練習応援！親子レッスン！	水泳講座	小学生とその保護者を対象とした水泳教室。	土	13:30-15:00	12	小学生とその保護者	10組	21	プール

【本館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
1	アンチエイジングヨガ(月)	健康講座	心も身体もリラックスして、肩こり、腰痛、不眠等の改善、 身体のシェイプアップ効果も期待。	月	18:30～19:45	12	大人	20	16	研修室A
2	リフレッシュヨガ（木）	健康講座	身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等の改善に期待。	木	18:45～20:00	12	大人	20	34	研修室A
3	リフレッシュヨガ（土・A）	健康講座		土	13:30～14:45	12	大人	20	37	研修室A
4	リフレッシュヨガ（土・B）	健康講座		土	15:00～16:15	12	大人	20	49	研修室A
5	社交ダンス初級・中級（水）	健康講座	初級：初めての方、少し習われた方と基本を大切にしながら、音楽にのせて楽しく社交ダンスを実施。 中級：パーティーで楽しめる様に、リードやフォローエチケット、ルール、マナーなども併せて習得。	水	初級13:00～14:00	12	大人	20	22	研修室A
					中級14:00～15:00				0	研修室A
6	ゆったりフラダンス	健康講座	大人を対象としたフラダンス教室。普段と違い左右に動くことでバランス感覚が整い、脳の活性化も期待。	火	10:00～11:30	12	大人	20	20	研修室A
7	らくらく健美ダンス	健康講座	どなたも参加可能な体操やダンス教室。	水	10:00～11:30	12	大人	20	33	研修室A
8	健康体操＆やさしいダンス	健康講座		水	14:00～15:30	12	大人	20	20	研修室A
9	スポーツウエルネス吹矢	健康講座	スポーツウエルネス吹矢教室。 ※初回到別途道具代要	水	10:00～11:30	12	大人	10	26	研修室B
10	太極拳（簡化24式・扇・総合）	健康講座	初心者から経験者までを対象とした太極拳教室	水	18:30～20:00	12	大人	30	42	多目的ホール
11	フォークダンスで健康に	健康講座	初心者大歓迎のフォークダンス教室	木	13:30～15:30	12	大人	30	62	多目的ホール
12	ダンスクラス	健康講座	中学生以上を対象としたダンス教室。	水	19:45～20:55	8	中学生以上	30	12	研修室C
13		健康講座		木		8			4	研修室C
14	子どもバレエA	健康講座	年中～年長を対象としたバレエ教室。 ※別途衣装代要	火	16:00～16:40	12	年中～年長	25	23	研修室A

【本館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
15	子どもバレエB	健康講座	小学1年生～2年生を対象としたバレエ教室。 ※別途衣装代要	火	16:45～17:30	12	小学1年生～2年生	25	52	研修室A
16	子どもバレエC	健康講座	小学3年生～4年生を対象としたバレエ教室。 ※別途衣装代要	火	17:35～18:25	12	小学3年生～4年生	20	24	研修室A
17	子どもバレエD	健康講座	バレエ経験3年以上の小学5年生以上を対象としたバレエ教室。 ※別途衣装代要	火	18:30～19:30	12	小学5年生以上 ※バレエ経験3年以上	20	42	研修室A
18	リトルキッズダンスクラス	健康講座	5歳～小学2年生を対象としたダンス教室。	水	17:15～18:15	8	5歳～小学2年生	30	25	研修室C
19	リトルキッズダンスクラス	健康講座		木		8			0	研修室C
20	キッズダンスクラス	健康講座	小学3年生～6年生を対象としたダンス教室。	水	18:30～19:30	8	小学3年生～6年生	30	22	研修室C
21	キッズダンスクラス	健康講座		木		8			12	研修室C
22	キッズテニスチャレンジ	健康講座	小学1年生～3年生を対象としたテニス教室。	木	16:00～17:00	8	小学1年生～3年生	15	7	多目的ホール
23	ボーカル★ボイストレーニング	文化講座	ボイストレーニング教室。腹式呼吸や滑舌の練習も行いながら、明るく若々しい声を目指す。	月	14:00～15:30	8	大人	30	36	小ホール
24	ウクレレ（初級）	文化講座	基礎～応用向けのウクレレ教室。	火	13:00～14:00	8	大人	8	11	創作室
25	ウクレレ（入門）	文化講座	初心者向けのウクレレ教室。	火	14:30～15:30	8	大人	5	0	創作室
26	楽しく歌う童謡・唱歌	文化講座	懐かしい童謡唱歌や名曲を無理なく座って歌唱。	火	13:00～14:30	10	大人	40	29	小ホール

【本館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
27	フレッシュ＆プリザーブド・フラワーアレンジメント	文化講座	フラワーアレンジメント教室。 ※別途材料費要	火	14:00～16:00	10	大人	20	14	会議室A
28	自由に学べる絵画講座	文化講座	水彩、油絵、デッサン、パステル、画材は自由の絵画教室。 ※別途モデル代がかかる場合有	火	13:30～15:30	12	大人	15	39	研修室C
29	絵手紙	文化講座	大人を対象とした絵手紙教室。	水	10:00～12:00	8	大人	10	18	会議室A
30	大正琴（中級）	文化講座	中級者を対象とした大正琴教室。	水	9:30～10:45	12	大人	15	21	創作室
31	大正琴（初級）	文化講座	初級者を対象とした大正琴教室。	水	11:00～12:00	12	大人	15	0	創作室
32	優しいオカリナ（入門）	文化講座	初心者～経験者を対象としたオカリナ教室。	木	9:15～10:15	8	大人	20	28	創作室
33	優しいオカリナ（経験者）	文化講座		木	10:30～11:45	8	大人	20	0	創作室
34	木彫り	文化講座	初心者大歓迎の木彫り教室。	木	10:00～12:00	8	大人	15	14	会議室A
35	女声コーラス	文化講座	大人を対象としたコーラス教室。 ※別途教材費要	木	14:00～15:30	10	大人	40	20	小ホール
36	茶道	文化講座	大人を対象とした茶道教室。 ※別途材料費等要	金	14:00～20:00 ※うち2h程度	10	大人	20	12	和室会議室
37	書道	文化講座	大人を対象とした書道教室。	土	14:15～15:45	10	大人	20	13	会議室A

【本館】

	講座名等	種類	内 容	曜日	時間	回数/期	対象	定員（人）	参加人数（人）	実施場所
38	小学生そろばん教室 1. 2年生	文化講座	そろばんを習うことにより、「集中力」「忍耐力」「頭の回転をよくする」等の働きが養われます。 ●教材費 500円位 別途必要	火	16:00～17:00	12	小学1年生～2年生	10	29	会議室B-1
39	小学生そろばん教室 3. 4年生	文化講座		火	17:00～18:00	12	小学3年生～4年生	10	51	会議室B-1
40	小学生そろばん教室 5. 6年生	文化講座		火	18:00～19:00	12	小学5年生～6年生	10	R6年度は実績無	
41	小学生英語（基礎）	文化講座	基礎的な教科書を用いた英語教室。 ※別途教材費要	水	16:00～17:00	12	小学1年生～2年生	20	43	会議室A
42	小学生英語（初級）	文化講座	基礎のクラスより少しステップアップした教科書を用いた英語教室。 ※別途教材費要 ※初回受講の小学3年生は基礎クラスを受講する必要有。	水	17:00～18:00	12	小学3年生～4年生	20	47	会議室A
43	小学生英語（中級）	文化講座	教科書を用いた英語教室。 ※別途教材費要	水	18:00～19:00	12	小学5年生～6年生	20	30	会議室A
44	書道くらぶ（土）	文化講座	小中学生を対象とした書道教室。書道に親しむ事によって、礼儀正しさ、集中力、根気も養う。	土	13:00～14:00	10	小学生～中学生	20	50	会議室A