

# 子どもの部

## ⑦リズムに合わせて 子ども体幹トレーニング

時間/9:30~10:20 受講料/500円  
場所/剣道場 定員/15名  
対象/幼児(年少~年長)



- ・音楽に合わせて楽しくバランス感覚を養います。  
脳の発達にも良い影響があります。

## ⑧子ども体幹トレーニング

時間/10:45~11:45 受講料/500円  
場所/剣道場 定員/15名  
対象/小学生(1~3年生)



- ・音楽に合わせて楽しくバランス感覚を養います。  
脳の発達にも良い影響があります。

## ⑨キッズダンス(入門)

時間/13:00~14:00 受講料/500円  
場所/剣道場 定員/20名  
対象/小学生



- ・初めてダンスをするお子様のための教室です。  
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!

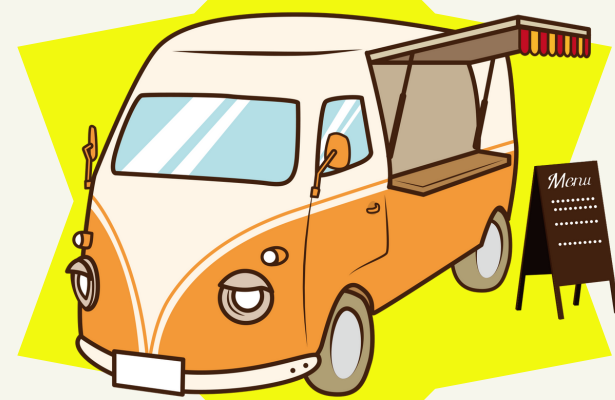
## ⑩キッズダンス(初級)

時間/14:15~15:15 受講料/500円  
場所/剣道場 定員/20名  
対象/小学生



- ・ダンス経験のあるお子様対象の教室です。  
元気に楽しく踊りましょう!

**キッチンカー  
の出店があります!**



## 申込みについて

【申込方法】 8月1日(火)~10日(木)(必着)に往復はがきに必要事項を記入の上、郵送してください。  
(1教室1人1枚。複数の教室も受講可)またはホームページ(<https://toyoake-fukushitaiiku.com/>)にて。

【必要事項】 ①番号・教室名 ②氏名(ふりがな)・保護者氏名(小学生以下の教室)  
③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号

※幼児・小学生対象の教室は学年をご記入ください。

【受講の決定】 応募者多数の場合は抽選。結果は8月15日(火)以降に返信はがきまたはメールでお知らせします。

【受講料支払日】 8月15日(火)~25日(金)※月曜休館

【追加募集】 開示は8月27日(日)に福祉体育館ホームページと館内掲示にて行います。

受付は8月29日(火)午前9時から福祉体育館窓口で先着順にて行います。※電話不可  
(福祉体育館の開場時間は午前8時30分です)

【注意事項】 ①小学生の教室への参加は、保護者の送迎があることを応募の条件とします。

- ②受講中の怪我に関して、指定管理者の保険が適用されます。
- ③一般の方が対象の教室時、子ども連れでの受講はできません。
- ④一度納められた受講料は返還できません。ご了承ください。
- ⑤定員の半分に満たない教室は中止とさせていただきます。



楽しくチャレンジ! バラエティ豊かな教室が大集合!

# 福祉体育館

## ENJOY 1DAY♪

9月23日(土・祝)

### 大人の部

※一般は18歳以上です。

#### ① バランスボールで代謝アップ

時間/9:30~10:30 受講料/1,000円

場所/柔道場 定員/20名 対象/一般

持ち物/GYMボール(お持ちの方)

※GYMボールは貸し出しがあります。

ボールをお持ちの方は受講料を750円に割引します。



- ・姿勢・呼吸を意識して行う有酸素運動と体幹・筋力トレーニングをMIX。バランスの取れた太りにくいカラダづくり。

#### ② リフレッシュバランスボール ~疲れにくい身体作り~

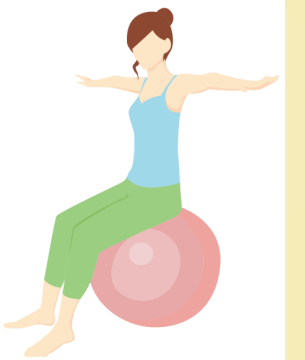
時間/10:45~11:45 受講料/1,000円

場所/柔道場 定員/20名 対象/一般

持ち物/GYMボール(お持ちの方)

※GYMボールは貸し出しがあります。

ボールをお持ちの方は受講料を750円に割引します。



- ・適度な有酸素運動と正しい姿勢を通して、自律神経の切り替えをスムーズに。疲れを溜めないカラダへ。

#### ③ 整理収納アドバイザー がコツを伝授!

時間/9:30~10:30 受講料/600円

場所/会議室 定員/20名

対象/どなたでも



- ・お家の片付けに必要な4つのステップをわかりやすくアドバイス♪

#### ④ 初めてのフリマアプリ!

時間/10:45~12:15 受講料/600円

場所/会議室 定員/15名

対象/一般(スマホをお持ちの方)

持ち物/スマホ、売りたいもの1点



- ・フリマアプリ初心者の方でも大丈夫! 出品方法を学んで一緒に出品してみましょう!

#### ⑤ 美BODYヨガ

時間/13:00~14:00 受講料/600円

場所/柔道場 定員/20名

対象/一般

持ち物/ヨガマット



- ・美しいBODYへの第一歩! 老廃物を流し、内側からキレイになりましょう。

#### ⑥ 癒しのヨガ

時間/14:15~15:15 受講料/600円

場所/柔道場 定員/25名

対象/一般

持ち物/ヨガマット



- ・運動が苦手な方でも気軽にチャレンジできます。穏やかな呼吸でゆっくりと動き、心と身体を整えましょう。

申込みの詳細は裏面をご確認ください。

【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL: 0562-93-5001

指定管理者 シンコーススポーツ中部株式会社