

楽しくチャレンジ! 秋のスポーツフェスティバル!

11.24 金

豊明市福祉体育館

愛知県民DAY

① 骨盤調整 & 身体のびーるストレッチ

時間/9:30~10:30

受講料/600円

場所/柔道場 定員/20名

対象/一般

持ち物/運動のできる服装



・骨盤の歪みはからだ全体も歪ませ不調を起こします。首、肩のコリ、痩せにくい、下半身太りなどはありませんか? それらを整え、ストレッチで代謝をあげていきましょう。

② K-POPキッズダンス (小学1~3年生)

時間/9:30~10:20

受講料/500円

場所/剣道場 定員/20名

対象/小学1~3年生

持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ



・人気のK-POPの曲に合わせて楽しくダンス。ダンスが初めての子も大丈夫! たくさんのご参加お待ちしております!

③ やさしい体幹エクササイズ

時間/10:45~11:45

受講料/600円

場所/柔道場 定員/20名

対象/一般

持ち物/運動のできる服装



・筋トレをしてもストレッチをしても身体の軸が安定していないと違うところへ負担がかかりがち。女性らしいキレイな身体を作りましょう。

④ K-POPキッズダンス (小学4~6年生)

時間/10:45~11:35

受講料/500円

場所/剣道場 定員/20名

対象/小学4~6年生

持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ



・人気のK-POPの曲に合わせて楽しくダンス。ダンスが初めての子も大丈夫! たくさんのご参加お待ちしております!

⑤ 自律神経を整えるヨガ

時間/13:30~14:20

受講料/600円

場所/柔道場 定員/25名

対象/一般

持ち物/運動のできる服装、ヨガマット



・緊張と弛緩を繰り返し行いながら、自律神経を整えていきます。呼吸にのせて、身体をゆったり伸ばして心身ともにリラックス感を味わっていきます。

⑥ 認知症サポーター養成講座

時間/13:30~15:30

受講料/無料

場所/会議室 定員/20名

対象/どなたでも

持ち物/筆記用具



・誰もがなりえる認知症。講座では認知症の基礎知識、対応方法を寸劇を通してわかりやすくお伝えします。

⑦ ゆっくりヨガ

時間/14:40~15:30

受講料/600円

場所/柔道場 定員/25名

対象/一般

持ち物/運動のできる服装、ヨガマット



・難しいポーズはございません。日常生活では味わうことのない呼吸に意識を向けながら、のんびりと筋肉をのばしていきます。

⑧ やってみよう!スポーツ鬼ごっこ

時間/14:00~15:30

受講料/1人500円

(お子さんが2人以上の場合、1人につき300円追加)

場所/アリーナ 定員/50名 対象/親子(小学生以上)

持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ



・ルールは簡単!大人も子どもも一緒に楽しめるスポーツ鬼ごっこを中部地区唯一の日本代表選手と一緒に楽しもう!

※お申し込みの詳細は裏面をご確認ください。

愛知県民DAY 申込みについて

【申込方法】 10月1日（日）～10日（火）（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
※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10月15日（日）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】 10月15日（日）～25日（水）※月曜休館

【追加募集】 開示は10月27日（金）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10月28日（土）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。

【往復はがきの書き方】

| 往信（表） | | 返信（裏） | | 返信（表） | | 往信（表） | |
|-------|----------|-------|----|----------|------------|-------|--|
| 63 | 470-1123 | | ※ | □□□-□□□□ | 番号・教室名 | | |
| 往信 | 愛豊 | | 記返 | 63 | 氏名・よみがな | | |
| | 知明 | | 入信 | 返信 | （※保護者名・よみ） | | |
| | 県市 | | し欄 | 申 | 年齢・※学年 | | |
| | 民福 | 西川 | ない | 込 | 郵便番号・住所 | | |
| | D社 | 町2 | です | 者 | 電話番号 | | |
| | A体 | 6番 | ので | 氏 | | | |
| | Y育 | 地1 | くだ | 名 | | | |
| | 館内 | | さい | 住 | | | |
| | 係 | | | 所 | | | |
| | 行 | | | ・ | | | |
| | | | | 号 | | | |
| | | | | 室 | | | |
| | | | | ま | | | |
| | | | | で | | | |
| | | | | ） | | | |

Instagram コード



【お問い合わせ】 豊明市福祉体育館 TEL：0562-93-5001
指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社