

令和8年度スポーツ教室（後期）受講生募集

WEB1010766

七宝スポーツ教室 肩こり・腰痛ケアストレッチ教室 〈全6回〉火曜日

日 時 10月20日～11月24日 午後7時30分～8時30分 場 所 七宝総合体育館 剣道場

対 象 市内在住・在勤または在学の方で高校生以上の方 定 員 30名

持ち物 運動のできる服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・着替え・大きめのバスタオル・
水分補給用の飲み物（キャップがある容器でお持ちください）

受講料 1,800円（傷害保険料含む）※納入いただいた受講料はお返しできません。

お願い 妊娠中の方、お子様連れでの参加はご遠慮ください。

	開催日	内 容		開催日	内 容
①	10月20日	正しい姿勢 体幹を鍛える 腰痛ストレッチ①	④	11月10日	体幹を鍛える 肩こりストレッチ②
②	10月27日	正しい姿勢 体幹を鍛える 腰痛ストレッチ②	⑤	11月17日	腰痛・肩こりのための筋トレ・ ストレッチ
③	11月3日	体幹を鍛える 肩こりストレッチ①	⑥	11月24日	正しい姿勢 筋トレ・ストレッチ

問合せ 七宝総合体育館 ☎441・5001

甚目寺スポーツ教室 はつらつ健康教室～シニア運動教室～ 〈全6回〉木曜日

日 時 10月8日～11月12日 午後1時30分～3時

場 所 甚目寺総合体育館 メインアリーナ（東側）※10月8日 サブアリーナ（全面）

対 象 市内在住・在勤の方で60歳以上の方 定 員 15名

持ち物 運動のできる服装・室内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物（キャップがある容器でお持ちください）

受講料 1,800円（傷害保険料含む）※納入いただいた受講料はお返しできません。

お願い 要介護認定を受けている方、特定高齢者の方は受講対象外とします。ケガや事故等について、応急処置はしますが、それ以降は教室にて加入の範囲内での補償とします。

	開催日	内 容		開催日	内 容
①	10月8日	体力測定（レクリエーション式）	④	10月29日	認知症予防（どんどんリスクを減らす方法）
②	10月15日	いい姿勢作りで転倒予防	⑤	11月5日	栄養チェックと口腔体操
③	10月22日	体幹も鍛えられる骨盤底筋運動	⑥	11月12日	仲間でする運動習慣で幸せホルモン

問合せ 甚目寺総合体育館 ☎443・8151

スポーツ教室申込方法

申込票投函による申込

七宝・甚目寺総合体育館(月曜日休館)、美和公民館(木曜日休館)に置いてあります申込票を記入後、投函箱へ入れてください。

申込期間 9月1日(火) 午前9時から9月13日(日) 午後5時まで

申込場所 七宝・甚目寺総合体育館(月曜日休館)、美和公民館(木曜日休館)

抽選結果発表 9月18日(金) 正午から

○結果発表は、当選者番号と補欠者番号を各館の窓口付近に掲示いたします。

○あま市公式ウェブサイトにも掲載します(9月18日(金) 午後6時を予定)

○あま市公式ウェブサイト→「くらしの情報」→「生涯学習・スポーツ」→「スポーツ」→「スポーツ教室抽選結果」

○電話でのお問い合わせは承りますが、個々に連絡はいたしません

受講手続 9月18日(金) 正午から9月30日(水) 午後5時まで

当選された方は、教室の開催(受付)館へ「講座申込票(控)」を持参のうえ、受講料を添えて手続きをしてください。