

親子体操 水曜コース 対象 就園前親子 **40組**

■場所：臨海体育館 第1体育室
 ■時間：10:00～11:30
 ■開催：毎水曜【全15回】
 4月10, 17, 24 5月8, 15, 22, 29
 6月5, 12, 19 7月3, 10, 24 9月4, 11
 ■参加費：3,000円

子どもはあそびの天才に、親はあそばせ、見守り名人を目指します。前半：じゃれつきあそび、新聞紙、ゴムひもなどを使い親子体操をします。後半：子どもたちは自由あそび（補助指導員が見守り）ママは、エアロビクス、ストレッチ、筋トレ、ダンスなどでリフレッシュタイム！ママ友づくりタイムもありますよ！

ロコモ体操と軽スポーツ 対象 体年齢50歳以上 **30名**

■場所：東部市民プラザ アリーナ
 ■時間：9:30～11:30
 ■開催：隔水曜【全12回】
 4月3, 17 5月1, 15 6月5, 19
 7月3, 17 8月7, 21 9月4, 18
 ■参加費：2,400円

男性大歓迎!! ロコモの備えは50歳から運動機能を高めましょう!!

お ぶぎうぎボール 対象 18歳以上 **50名**

■場所：臨海体育館 第1体育室
 ■時間：13:30～14:30
 ■開催：毎火曜【全12回】
 4月2, 9, 16 5月7, 14, 21 6月4, 11, 18, 25
 7月2, 9
 ■参加費：2,400円

バランスボールを使用します！
 簡単に効果バツグン!!

チェアーエクササイズ 対象 18歳以上 **25名**

■場所：大浜まちかどサロン
 ■時間：10:00～11:30
 ■開催：隔火曜【全12回】
 4月2, 16 5月7, 21 6月4, 18
 7月2, 16 8月6, 20 9月3, 17
 ■参加費：2,400円

いすを利用して筋トレ、ロコモ体操 etc
 ステップ台も友達も活用します

キッズビクス 幼児コース 対象 年中・年長児 **30名**

■場所：東部市民プラザ アリーナ
 ■時間：11:00～12:00
 ■開催：毎土曜【全15回】
 4月13, 20, 27 5月11, 18 6月1, 8, 15, 29
 7月13, 27 8月3, 10 9月7, 14
 ■参加費：3,000円

エアロビクス、ダンス、身体づかいなどを体験!! きっと交流上手に!!

7/27± 全員参加!!
 元気ッス！
 へきなん市民総踊り

え 笑顔は心と身体から

キッズビクス 小学生コース 対象 小学1・2年生 **30名**

■場所：東部市民プラザ アリーナ
 ■時間：10:00～11:00
 ■開催：毎土曜【全15回】
 4月13, 20, 27 5月11, 18 6月1, 8, 15, 29
 7月13, 27 8月3, 10 9月7, 14
 ■参加費：3,000円

エアロ&すぐに踊れるヒップホップ

NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ

■警報による休講や日程変更などをお知らせするメールサービスを開始しました。ご利用下さい。

前期スポーツクラブ会員・教室参加者募集

入会案内 あなたに合った教室を探してみませんか？

会員特典

- 各スポーツ教室、各スポーツ体験広場に参加できます。
- 教室修了証が発行されます。
- 年間参加奨励賞の進呈。（年間合計ポイント獲得者上位30名に進呈）
- 特別イベントに参加できます。（実費徴収の場合あり）
- スポーツ観戦、体験、観劇、県内外へのウォーキングなどを開催します。

年会費

個人会員	2,000円	家族会員	3,000円	法人会員（一口5人）	5,000円
------	--------	------	--------	------------	--------

スポーツ安全保険の加入をお勧めします。全種目共有となります。（任意加入）
 保険期間：入会日から平成26年3月31日まで
 対象となる事故：団体活動中の事故 / 往復中の事故
 ※活動中のケガや事故についての応急処置は致しますが、その後の責任は負いませんのでご了承ください。
 ※会場によって変更あり

イメージキャラクター キャロト

う 生まれてこのかた 食べたものが 『運動』 エッ！

スポーツ吹矢 対象 18歳以上 **30名**

■場所：臨海体育館 第1体育室
 ■時間：13:00～14:30
 ■開催：毎水曜【全12回】
 4月10, 17 5月1, 15 6月5, 19
 7月3, 10, 24 8月7, 28 9月4
 ■参加費：2,400円

息が動力！今話題の呼吸法が学べます!!

『今の貯金と貯筋』

スラックライン 対象 小学生以上（小学生は保護者同伴） **40名**

■場所：臨海公園 スラックラインパーク
 ■時間：19:30～20:30（小・中学生と保護者）
 20:30～21:30（大人）
 ■開催：毎水曜【全12回】
 4月10, 17, 24 5月1, 8, 15, 22, 29
 6月5, 12, 19, 26
 ■参加費：2,400円

バランスを鍛える綱渡り!!

多種目体験広場 対象 どなたでも参加できます

■場所：臨海体育館 アリーナ
 ■時間：18:30～20:30
 ■開催：毎日曜【年間30回】
 4月7, 14, 28 5月12, 19, 26 6月9, 16, 23, 30
 7月7, 21 8月18, 25 9月8
 ■参加費：高校生以上 1回 100円
 小・中学生 1回 50円

卓球・バドミントン・ラケットテニス・レクリエーションゲーム各種

会員無料

三世代（幼児・障がい児者）みんな満足メニュー

バスケットボール 対象 小学4～6年生 **60名**

■場所：棚尾小学校 体育館
 ■時間：9:00～11:00
 ■開催：毎土曜【全15回】
 4月6, 13, 20, 27 5月11, 18, 25
 6月1, 8, 15, 22, 29 7月6, 13, 20
 ■参加費：3,000円

基礎+スキル
 団体スポーツの楽しさ

あ アララ！気がつけば マシュマロのような『あなたの〇〇筋』

ポール・ウォーキング 対象 中学生以上 **30名**

■場所：臨海公園
 ■時間：8:00～9:30
 ■開催：隔日曜【全12回】
 4月14, 28 5月12, 26 6月9, 23
 7月7, 21 8月4, 18 9月1, 15
 ■参加費：2,400円

ポール利用。背筋ピン、ひざに優しい全身運動
 90%の筋肉が動きます

元気ッス！キッズ運動 対象 小学3・4年生 **60名**

■場所：大浜小学校 体育館
 ■時間：9:00～11:00
 ■開催：隔土曜【全18回】 **市委託教室**
 5月18 6月1, 15 7月6, 20 8月3, 24 9月7, 21
 10月19 11月2, 16 12月7, 21 1月11, 25 2月8, 22
 ■参加費：3,600円

運動が苦手な子もできるようになっちゃう！
 ニュースポーツも楽しめるよ！

簡単クラシックストレッチ 対象 18歳以上 **80名**

■場所：芸術文化ホール シアターサウス
 ■時間：10:00～11:00
 ■開催：毎木曜【全10回】 **市委託教室**
 4月11 5月9, 16, 23 6月6, 20
 7月4, 11, 18 8月22
 ■参加費：2,000円

ゆったりとした体操で体内血行を良くし、腰痛、肩こりを防ぎます

スーパーキッズ運動 対象 小学4～6年生 **30名**

■場所：棚尾小学校 体育館
 ■時間：19:00～21:00
 ■開催：隔月曜【全12回】
 4月8, 22 5月13, 20 6月10, 24
 7月8, 22 8月5, 19, 26 9月9
 ■参加費：2,400円

スポーツ選手を目指す子の基礎体力作りと
 コーディネーション能力を高めます

バレーボール 対象 小学3～6年生 **30名**

■場所：大浜小学校 体育館
 ■時間：13:30～15:30
 ■開催：毎土曜【全15回】
 4月6, 13, 27 5月11, 18, 25
 6月1, 8, 15, 22, 29 7月6, 13, 20, 27
 ■参加費：3,000円

バレーボールを通して
 団体スポーツの楽しさと
 楽しさを体験しよう!!

スロージョギング 対象 中学生以上 **20名**

■場所：臨海公園
 ■時間：6:00～7:00
 ■開催：隔水曜【全12回】
 4月3, 17 5月8, 15 6月5, 19
 7月3, 17 8月21, 28 9月4, 18
 ■参加費：2,400円

早起き苦手の方が休まず参加！
 継続力・スポーツの素晴らしさを実感してます

エアロビクス 対象 中学生以上 **80名**

■場所：芸術文化ホール シアターサウス
 ■時間：19:30～21:00
 ■開催：毎水曜【全10回】 **市委託教室**
 4月3, 10, 24 5月8, 15, 22 6月5, 12, 19
 7月10
 ■参加費：2,000円

呼吸循環器機能を発達させ
 骨の老化防止に努めます

スポーツ少年・少女 応援をします!! 29団体
 碧南市スポーツ少年団

へきなん南部総合型スポーツクラブ主催

スポーツ・レクリエーションインストラクター養成講座 **開催決定!!**

レクリエーションインストラクターの資格が取得できます！

日程 H25.5/11(土)～11/16(土) 全15回（日曜日全4回含む、土曜日は夜）

場所 碧南市臨海体育館

目的

- 高齢者と障がい者の健康づくり、スポーツ・レクリエーション支援
- 親子と子どもの体力向上、ジュニアの育成、ふれあい活動支援
- スポーツ活動を通じた地域コミュニティの促進

対象 乳幼児・子ども・福祉関連団体、個人
 レクリエーション・スポーツ指導者をめざしている方、興味のある方

募集方法 募集チラシを市内公共施設のチラシスタンドに設置（3/20～）市広報4/1号掲載
 詳しくは、総合型スポーツクラブへ問合せ下さい。

バレーボールクラブ