



市民会館

夏

のおすすめ講座

1 木曜 夜のリラックスヨガ

全9回

初心者の方、身体が硬い方、誰でも参加して頂けるクラスです。このクラスでは呼吸法、瞑想法を取り入れ、深い呼吸を意識しながらゆったりとした動きをします。講座の中盤からはほどよく動いて、身体の歪みや凝りを取り除いていきます。木曜日の夜は自分と向き合い、いつも頑張っている自分へのご褒美の時間にしていきましょう！

場 所 市民会館 和会議室 定 員 20名(先着順)
参加費 6,800円 持 物 ヨガマット
講 師 清水麻友香 (Laxmi Yoga TTC 基礎科/専科 終了)
申 込 6月2日(日)9時30分から日進市民会館窓口にて受付



日 程	
7月11日・18日・25日	
8月1日・22日・29日	
9月5日・12日・26日	
時 間	
19時15分～20時15分	

2 金曜 スローセラピーヨガ

全9回

ゆったりとした動きで全身を動かす、気持ちの良いヨガです。呼吸が整い、身体が巡り、心が解放され、ありのままの自分を取り戻すことができます。気がつけば心身ともに癒されていた…そう感じていただけるクラスです。

場 所 市民会館 リハーサル室
定 員 20名(先着順)
参加費 6,800円 持 物 ヨガマット
講 師 ASUKA (インド中央政府公認ヨーガインストラクター)
申 込 6月2日(日)14時から日進市民会館窓口にて受付



日 程	
6月28日	
7月26日	
8月9日・16日・23日・30日	
9月6日・13日・27日	
時 間	
14時50分～15時45分	

3 月曜 にっしん子ども将棋名人戦

1day

将棋が好きな人みんな集まれー!! 将棋を始めたばかりの人も昔からやっている人も参加して将棋名人になろう!! 保護者の観覧OK!! 表彰優勝、準優勝及び3位、敗者復活戦は1位のみを表彰

日 程 7月15日 時 間 9時～12時30分
場 所 市民会館 2階会議室
対 象 年少～小学3年生の部・小学4年生～6年生の部 各32名(先着順)
参加費 800円(参加賞あり)
講 師 今枝満(日本将棋連盟公認将棋指導員四段)
申 込 6月1日(土)14時から日進市民会館窓口にて受付



4 水曜 夏休み小学生 クリス先生と英会話にチャレンジ!!

全4回

- A) 英語でコミュニケーションをとるための“基礎”を伝授します!!
B) 英語が話せなくて心配?クリス先生は日本語も話せるので大丈夫です!!
C) お友達同士で思いっきり英会話を楽しみましょう!!



日 程 7月24日・31日、8月7日・21日 時 間 Aクラス: 10時～10時50分 Bクラス: 11時～11時50分
場 所 市民会館 研修室
定 員 各12名(先着順)
参加費 3,600円
講 師 Chris Weeks(イギリス人英語講師)
申 込 6月9日(日)10時30分から日進市民会館窓口にて受付

5 木曜 キッズバレエ教室

全5回

園児を対象としたバレエ教室です。バレエを習うと姿勢がよくなり身体が柔らかくなるだけでなく、感受性が高まり表現力も身につきます。10月から本格的にレッスンを開始しますので、是非ご参加ください。

日 程 7月25日・8月1日・8日・22日・29日 時 間 15時45分～16時45分
場 所 市民会館 リハーサル室
対 象 4歳～6歳(年中・年長)
定 員 20名(先着順)
参加費 4,000円
講 師 アキモワ・エレナ
申 込 6月9日(日)9時30分から日進市民会館窓口にて受付



生涯学習プラザ

1 土曜 サタデーナイトヨガ

全10回

初心者の方でも大丈夫です。ヨガは他のスポーツと違って競争も勝ち負けもありません。人と比べることなく自分自身の呼吸や身体の動きに意識を向けて心と身体をリラックスさせていきましょう。

場 所 生涯学習プラザ 多目的室
定 員 25名(先着順)
参加費 7,500円 (今回のスタートアップブライズ。次回からは通常受講料8,000円となります。)
持 物 ヨガマット
講 師 遠山美和 (松下ヨガ学院認定指導員)
申 込 6月1日(土)10時から生涯学習プラザ窓口にて受付



日 程	
7月6日・20日・27日	
8月3日・17日・24日・31日	
9月7日・14日・21日	
時 間	
19時～20時	

総合運動公園

7月2日(火) プールオープン!!

プール監視員
大募集!!

流水プールと2本のスライダーがあり、きれいな井戸水を利用したプールです!! 森林に囲まれた自然の中のプールで夏休みの思い出を作りましょう!!

★8月のプールは休まず営業

お休み 7月1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)
入場料金: 大人1回300円、小・中学生1回150円 (午前・午後入替制)
営業期間: 2019年7月2日(火)～8月31日(土)

ルールや注意事項を守り、楽しく遊びましょう。プールの詳細をホームページで確認の上、お越しください。問い合わせ先: 日進市総合運動公園 0561-73-8801(月曜日休園) 詳しくは

こちらへ▶



6

水曜

全12回

Let's ストリートダンス
～ノービスクラス・7月～

この講座は、Let's ストリートダンス(ビギナークラス)のステップアップクラスです。Aクラスは、音楽に合わせて歩くところから始めます。少しずつ簡単なステップを増やしてダンスに慣れさせるクラスです。Bクラスは、ダンスに慣れたお子様を対象にしたクラスです。有名なアーティストの楽曲に合わせてアーティストと同じように振り付けをこなしていきます。慣れ親しんだ曲に合わせて本格的にダンステクニックを学びます。

場 所	市民会館 リハーサル室	定 員	各20名(先着順)
参加費	Aクラス 8,400円 Bクラス 8,800円		
持 物	室内用運動靴		
講 師	栗山 智光(ストリートダンス協会認定インストラクター)		
申 込	6月5日(水)15時から 日進市民会館窓口にて受付		

日 程	
7月3日・10日・17日・24日・31日	
8月7日・21日・28日	
9月4日・11日・18日・25日	
時 間	
Aクラス (幼稚園年長～小学生低学年)	18時50分～19時40分
Bクラス (小学生～中学生)	19時50分～20時50分

7

金曜

全11回

Let's ストリートダンス
～ビギナークラス・7月～

この講座は、ダンスに興味のあるお子様にカラダを動かすことの楽しさを知ってもらうための講座です。初めてダンスをするお子様も楽しく参加できます。講師はストリートダンス協会認定インストラクターがつとめますので、中学校から始まる必須科目のダンスの予習にもピッタリです。みんなで頑張りましょう!

場 所	市民会館 リハーサル室
定 員	小学生25名(先着順)
参加費	7,700円
持 物	室内用運動靴
講 師	栗山 智光(ストリートダンス協会認定インストラクター)
申 込	6月7日(金)15時から 日進市民会館窓口にて受付

日 程	
7月12日・19日・26日	
8月9日・16日・23日・30日	
9月6日・13日・20日・27日	
時 間	
17時20分～18時10分	

8

土曜

1day

親子で学ぶスマートフォン講座

スマートフォンを使用する際しておくべき危険性と対処方法をご紹介します。

お子様にスマホを持たせようかご検討中の方はぜひお子様と一緒にご参加ください。ご家庭のスマホルールを一緒に考えましょう! ※貸出し機種は未定です。



日 程	時 間
7月27日	9時30分～11時30分

場 所	市民会館 3階大会議室
定 員	12組(大人1人につき子ども2名まで可)(先着順)
参加費	800円
講 師	スマートフォンアドバイザー
申 込	6月8日(土)9時30分から日進市民会館窓口にて受付

9

土曜

全8回

キッズえいご広場
～7月からのコース～2クラス
開講

幼児期の子どもたちは「言語習得の黄金期」にいます。耳に入った音をそのままマネする素直さや、言葉の意味を理解する柔軟さを兼ね備えておりきっかけや環境さえあれば外国語をどんどん吸収していきます。講座では、英語を使ってたくさん遊び、遊びのなかで英語に触れ自然な習得を促していきます。

日 程		時 間
7月13日 20日・27日	8月10日・31日	9月14日 21日・28日
		Aクラス10時～10時45分 Bクラス10時55分～11時40分

場 所	市民会館 リハーサル室
対 象	4歳～6歳(年中・年長)・保護者
定 員	各若干名(先着順)
テキスト代	2,400円 (CD・ワークブック他)
講 師	石川 奈穂(講師歴20年以上・TOEIC955)
申 込	6月8日(土)10時30分から日進市民会館窓口にて受付

10

水曜

全3回

月いちヨガ
(7月・8月・9月)

初心者を対象にヨガの基本的動き、呼吸法を学びます。ヨガに興味のある方、運動不足の方、是非ご参加ください。健康は体を動かすところから始まります。楽しく体を動かしてカラダとココロを元気にしていきます! ※講座はハダシで行います。

日 程	時 間
7月17日 : 8月21日 : 9月25日	9時30分～11時

場 所	市民会館 小ホール	定 員	50名(先着順)
参加費	1,600円		
持 物	ヨガマット(ない場合は/スタオル1枚)、/スタオル1枚		
講 師	大西 海巴 (藤田保健衛生大学非常勤講師 健康運動指導士)		
託 児	1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)		
申 込	6月12日(水)9時15分から 日進市民会館窓口にて受付		

※単発での受講も承ります。単発受講・・・1回700円

11

水曜

全10回

シニアヨガ
～7月からのコース～

この講座は年齢を重ねることを肯定的にとらえ自分でできる心と身体づくり、疾患予防をサポートします。できないことを探すよりも、できることから始めてみませんか。足腰に不安がある方には椅子での対応をいたしますので安心してご参加ください。

日 程		時 間
7月3日・10日 17日・24日	8月7日 21日・28日	9月4日 11日・18日
		Aクラス: 9時30分～11時 Bクラス: 11時15分～12時45分

場 所	市民会館 和会議室	定 員	各20名(先着順)
参加費	各8,200円	持 物	ヨガマット
講 師	岩田 至代(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)		
申 込	6月5日(水)9時から日進市民会館窓口にて受付		

12

水曜

全10回

ナイトヨガ
～7月からのコース～

ナイトヨガ講座では通常のポーズに加え、簡単なマッサージも取り入れて普段使わない筋肉も意識して動かします。ヨガを通じて心の安らぎや安定、その中に喜びを見いだせる時間です。

日 程	時 間
7月10日・17日 24日・31日	8月7日 21日・28日
9月4日 11日・25日	18時30分～ 19時30分

場 所	市民会館 展示ホール
定 員	35名(先着順)
参加費	6,700円
持 物	ヨガマット
講 師	都 美香(ヨガ・バレトンインストラクター)
申 込	6月12日(水)14時から日進市民会館窓口にて受付

13

木曜

全11回

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい
女性のための笑いヨガ
～7月からのコース～

笑いは体の特効薬!! 笑いヨガとは「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。みんなで笑えば免疫力もアップ!心と体をほぐして健康になりましょう!! 難しいポーズはありませんので年齢に関係なくどなたでも楽しめます。

日 程	時 間
7月11日 : 8月1日・8日 : 9月5日・12日 18日・25日 : 22日・29日 : 19日・26日	14時15分～ 15時15分

場 所	市民会館 リハーサル室	定 員	20名(先着順)
参加費	5,500円	持 物	ヨガマットもしくは/スタオル
講 師	山田 加代子(ラフターヨガリーダー)		
申 込	6月6日(木)14時から日進市民会館窓口にて受付		

※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

14

金曜

全10回

スローヴィンヤサスタイル
きれいになるヨガ
～7月からのコース～

スローヴィンヤサスタイルヨガとは呼吸と動作をゆっくり運動させ、ポーズをとっていくヨガです。日頃のイライラと緊張で浅くなった呼吸を整え身体をほぐします。カラダの代謝アップしながら、全身の柔軟性を身につけていくヨガプログラムです。(初心者歓迎!)

日 程	時 間
7月19日 : 8月9日・16日 : 9月6日・13日 26日 : 23日・30日 : 20日・27日	19時15分～ 20時15分

場 所	市民会館 展示ホール	定 員	40名(先着順)
参加費	6,700円	持 物	ヨガマット
講 師	伊藤 智哉子(IVC認定ヨガインストラクター)		
申 込	6月7日(金)14時から日進市民会館窓口にて受付		

15

土曜

全3回

男性のための
初めてヨガ
～夏～

この講座は、ヨガに興味はあるけれど身体が硬いとか、女性が多くて気恥ずかしいなどの理由でヨガを敬遠している男性を対象としています。呼吸法、瞑想法を中心に、ストレスマネジメントの方法をお伝えします。

日 程	時 間
7月20日 : 8月17日 : 9月21日	10時～ 11時30分

場 所	市民会館 和会議室	定 員	20名(先着順)
参加費	3,300円	持 物	ヨガマット
講 師	岩田 至代(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)		
申 込	6月8日(土)14時から日進市民会館窓口にて受付		

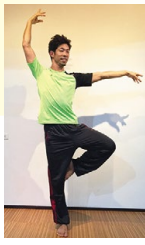
※単発受講承ります。単発受講・・・1回1,500円

16

火曜

バレトン講座
～7月からのコース～

全11回



バレトンはリズムカルな音楽に合わせ、フィットネスの動作で筋肉の温度を上げ、バレエの動作を続けることで脂肪燃焼を効果的に行い、ヨガの動きで柔軟性を高めます。気持ちの良い汗をかけて、優雅な気分になれます。講師はバレトンマスタートレーナー経験のある男性トレーナーが務めます。

場 所	市民会館 展示ホール
定 員	45名(先着順) 参加費 7,500円
講 師	栗山 智光(バレトンソールシンセシスオフィシャルトレーナー、男性講師)
託 児	1人11回8,800円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込	6月4日(火) 11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月2日・9日・16日・23日・30日
	8月6日・20日・27日
	9月3日・10日・24日
時 間	10時～10時45分

17

火曜

ピラティスビギナークラス
～7月からのコース～

全11回



ピラティスはインナーマッスルを鍛え、身体の歪みを改善し全身のコンディションを整えます。身体の歪みを改善しバランスを整えますので、姿勢が良くなり立ち姿も美しくなります。日頃、まったく運動をしていない方でも気軽にご参加頂けます。

場 所	市民会館 展示ホール	定 員	45名(先着順)
参加費	8,000円	持 物	ヨガマット
講 師	栗山 智光(ピラティスインストラクター、男性講師)		
託 児	1人11回8,800円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)		
申 込	6月4日(火) 11時から日進市民会館窓口にて受付		

日 程	7月2日・9日・16日・23日・30日
	8月6日・20日・27日
	9月3日・10日・24日
時 間	11時～12時

2講座連続受講割引 バレトンとピラティスの両講座を連続受講されるお客様は、合計13,000円でご受講いただけます。

18

火曜

☆首から腰までかる～くなるエクササイズ☆
ほぐしてスッキリ肩やわらか！ストレッチ
～7月からのコース～

全12回



この講座では、寝転がりながらテニスボールやミニバンスボールなどで、首・背中・腰までをほぐし、ストレッチして頑固なコリやこわばりを和らげます。身体かる～くなりますよ！とにかく気持ちいい！肩が上るようになったり、眠れるようになったり、この心地良さ、一度体験してみてください！

場 所	市民会館 リハーサル室
定 員	20名(先着順) 参加費 8,600円
持 物	ヨガマット、硬式テニスボール2個、ミニバンスボール1つ、ゴルフボール1つ(新規に参加される方のみゴルフボールひとつプレゼント！)
講 師	伊藤 智哉子(IYC認定ヨガインストラクター)
申 込	6月4日(火) 10時15分から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月2日・9日・16日・23日・30日
	8月6日・20日・27日
	9月3日・10日・17日・24日
時 間	10時30分～11時20分

19

水曜

楽しいフラダンス講座
～7月からのコース～

全7回



ハワイアン・ミュージックに合わせ、ゆったりと踊るフラダンスは、癒しのダンスとしても注目され、手の動きやステップはゆっくりとしたものが多く、年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。また、激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので充分な運動量を得ることが出来ます。「リラックスできて、運動不足も解消できる」それがフラダンスならではの魅力です。

場 所	市民会館 リハーサル室
定 員	35名(先着順)
参加費	5,400円
講 師	藤本 紫(ローゼーズ・フラ・スタジオ/ハーLOW・ナプアオカレイ・ロゼラニ主宰)
申 込	6月5日(水) 14時45分から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月10日・17日・31日
	8月7日・14日・21日
	9月4日
時 間	15時～16時

20

木曜

MGDと一緒に
世界の歌を歌いましょう！
～7月からのコース～

全11回



MGDとは「名・芸・男子」の頭文字。名古屋芸術大学のオペラコースを卒業した男性歌手が講師となり、歌うために必要な呼吸法や発声法などを学び世界の名曲に挑戦する講座です。MGDは、県内各地でクラシック音楽を広める活動を行いながら、老若男女を問わずたくさんの方に指導しています。あなたも新しい音楽の世界に足を踏み入れてみませんか？

MGDは、名古屋芸術大学オペラコースの卒業生で結成された若手男性グループです。オペラはもとより、日本歌曲、カンツォーネなどをレパートリーにクラシック音楽の普及に力を注いでいます。

場 所	市民会館 視聴覚室
定 員	30名(先着順) 参加費 8,500円
講 師	阿部 之悠(オペラグループMGD事務長、MGD講師)
申 込	6月6日(木) 13時から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月11日・18日・25日
	8月8日・15日・22日・29日
	9月5日・12日・19日・26日
時 間	13時15分～14時45分

21

木曜

のびのび楽しく！
いきいき健康ストレッチ
～7月からのコース～

全11回



病気ではないけど、最近体調が気になる一と言う方多いのではありませんか？それは運動不足かもしれません。適度な運動とストレッチで、血流やリンパの流れを整えましょう！この講座では日常生活に必要な筋力や体力、柔軟性を養います。運動が苦手な方でも大丈夫です。楽しくカラダを動かしてみよう！

場 所	市民会館 リハーサル室
定 員	25名(先着順)
参加費	7,900円
持 物	室内用運動靴
講 師	伊藤 智哉子(IYC認定ヨガインストラクター)
申 込	6月13日(木) 12時45分から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月11日・18日・25日
	8月1日・8日・22日・29日
	9月5日・12日・19日・26日
時 間	13時～13時50分

22

金曜

大人から始める
クラシックバレエ～7月からのコース～

全10回



バレエは体幹を鍛え、姿勢をよくし、美しいスタイル作りに効果があります。バレエとときと敷居が高いと感じるかもしれませんが、このレッスンはどなたでも気軽に参加できるプログラムです。講師は、世界各国で活躍した実力者が務めます。

場 所	市民会館 リハーサル室
定 員	25名(先着順)
参加費	7,700円
持 物	バレエシューズ
講 師	アキモワ エレナ(ロシア国立ダンスアカデミー卒)
申 込	6月7日(金) 13時15分から日進市民会館窓口にて受付

日 程	7月19日・26日
	8月9日・16日・23日・30日
	9月6日・13日・20日・27日
時 間	13時30分～14時30分

23

金・土曜

ストレッチウォーキング講座
～7月からのコース～

全8回



ストレッチとウォーキングをもとに膝に負担の少ない歩き方を身につけ、正しい姿勢でいつまでも自分の足で歩ける健康生活を目指します。日常生活の中でできるストレッチなどで若さを保ち、健康維持の仕方を身につけましょう。痛くなってから始めるのではなく、今日から始めてみませんか。

場 所	金曜日クラス：市民会館 和会議室 土曜日クラス：市民会館 リハーサル室
定 員	各クラス15名(先着順)
参加費	各6,800円
講 師	土肥 いづみ(フィットネスインストラクター)
申 込	金曜日クラス 6月14日(金) 13時45分から日進市民会館窓口にて受付 土曜日クラス 6月15日(土) 13時45分から日進市民会館窓口にて受付

※自力で歩けなくなることを防ぐための講座ですので、自力で歩行できる人のお申込み下さい。

日 程	7月12日・19日・26日
金	8月9日・23日・30日
	9月13日・20日
	7月13日・20日・27日
土	8月10日・24日・31日
	9月14日・21日
時 間	14時～15時

24 火曜 赤ちゃんといっしょに♡ 全6回 産後ヨガ～7月からのコース～

この講座は、赤ちゃんとお母さんとのコミュニケーションを高める効果に加え、赤ちゃんの免疫力、自然治癒力を高める効果があり、お母さんにとっては、出産時の体の歪みを整え、衰えた筋肉を元通りにし、体型をスリムにする効果もあります。ぜひご参加ください!



場 所	市民会館 和会議室
対 象	1ヵ月半～1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん
定 員	15名(先着順) 参加費 5,100円
講 師	下平 文子 (全米ヨガアライアンス認定マタニティヨガTTC修了・松下ヨガ学院認定講師)
託 児	1人6回4,800円 1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込	6月4日(火)9時45分から 日進市民会館窓口にて受付

単発受講・・・1回1,500円

日 程
7月2日・9日・16日
9月3日・10日・17日
時 間
10時30分～11時30分

26 火曜 きいてようたって♪ 全6回 親子で楽しむ!!リズムスクール ～7月からのコース～

「きく」「うたう」「リズム」など音楽の基礎を楽器やスクーフなどをつかって親子で体験しながら学びます。
さまざまな音楽遊びを通じ音楽への興味や意欲を高め、心・身体・脳をたくさん動かしてお子様の感性を育てます。



日 程	時 間
7月9日・23日・30日 8月27日・9月10日・24日	Aクラス(1歳～2歳)10時～10時50分 Bクラス(2歳～3歳)11時～11時50分

場 所	市民会館 研修室
対 象	各20組 参加費 各4,900円
講 師	わたなべ たまき(「おやこリトミックスキップ」主宰)
申 込	6月11日(火)9時30分から 日進市民会館窓口にて受付

29 金曜 ベビーサイン 全6回 ～7月からのコース～

ベビーサインは手話やジェスチャーを使った赤ちゃんとのコミュニケーション手段です。ベビーサインは親子のコミュニケーションを深め、育児のストレスも軽減し、健康状態も素早く察知することができます。また、幼児期の言語能力発達にも寄与し、話し言葉の習得に良い影響を与えるといわれています。講座ではベビーサインを使った手遊び歌や工作、絵本の読み聞かせなど、ベビーサインを日常の育児に自然に取り入れるテクニックを学びます。



場 所	市民会館 和会議室
対 象	初めてクラス…初めてベビーサインを習う方 もっとクラス…ベビーサイン協会の講座(6回)を受けたことのある方
定 員	各15名(先着順) 参加費 各6,600円
テキスト代	4,970円 ※もっとクラスはテキスト代不要
講 師	上野 規子(一般社団法人日本ベビーサイン協会認定講師)
申 込	6月6日(木)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
7月19日・8月9日 9月13日・10月11日 11月8日・12月13日
時 間
もっとクラス(～3歳まで) 9時45分～10時45分 初めてクラス (6ヵ月～2歳くらい) 11時15分～12時15分

31 水曜 お子様連れでの参加OK! 全6回 ママのためのリフレッシュ教室 ～7月からのコース～

この講座は、お子様連れで参加でき、見守りながら無理なくすていていく、ママのためのヨガです。
産後抱えがちな身体の悩み、肩こり、腰痛、骨盤調整、体力、代謝、免疫アップなどヨガを通して心も身体もスッキリとキレイにリフレッシュしていきましょう。
また、ママだけでなく、お子様も一緒に楽しめる。親子ヨガやマッサージを取り入れ親子でもリフレッシュを目指し、健やかな楽しい子育てを応援します!お気軽にご参加ください。



場 所	市民会館 リハーサル室
対 象	生後4ヵ月から3歳までのお子さまと保護者
定 員	20名(先着順) 参加費 4,900円
持 物	ヨガマット 講 師 片桐 菜央(松下ヨガ認定講師)
申 込	6月12日(水)13時15分から日進市民会館窓口にて受付

日 程
7月10日・24日 8月7日・28日 9月11日・25日
時 間
13時30分～14時30分

25 火曜 親子ふれあい英語 全9回 ～7月からのコース～

親子ふれあい英語は、毎回テーマに沿って、英語歌にあわせてカラダを動かしたり、手あそび、ぬり絵など、親子で楽しく英語に触れながら子どもたちの英語耳を育てます。発音の基礎となるアルファベットとフォニックスも毎回ありますので、全く英語に縁がなかった方も気軽に参加して、親子で英語遊びを楽しみましょう。



場 所	市民会館 和会議室
対 象	1歳～未就園児と保護者
定 員	各12名(先着順)
参加費	各6,800円 (プリント代込)
講 師	Mika Weeks(子ども英語 クリスイングリッシュ主宰)
申 込	6月11日(火)12時30分から 日進市民会館窓口にて受付

日 程
7月9日・16日・23日 8月6日・13日・20日 9月10日・17日・24日
時 間
Aクラス 12時45分～13時30分 Bクラス 13時45分～14時30分

27 水曜 キッズ☆ベビーダンス 全10回 ～7月からのコース～

ベビーを卒業したあんなのしっかりできるお子さんから未就園児までのキッズとママのためのエクササイズです。親子でリズムにのって楽しくスキンシップ。親子間の絆をより深め、リズム感を養いながら運動神経やバランス感覚を鍛え、楽しみながら体を動かすきっかけを作ります。



日 程	時 間
7月3日・10日・17日・24日・31日・8月7日・21日・9月4日・11日・18日	10時～11時

場 所	市民会館 リハーサル室
対 象	しっかりあんなのできる1歳半～2歳半のお子さんと保護者(妊婦さんは参加できません)
定 員	17名(先着順) 参加費 10,800円
講 師	上野 規子(日本ベビーダンス協会インストラクター)
申 込	6月5日(水)9時45分から日進市民会館窓口にて受付

28 水曜 親子でベビーダンス 全10回 ～7月からのコース～

ベビーダンスは、お母さんが赤ちゃんを抱っこしながら音楽にあわせてステップを踏み親子で楽しめるプログラムです。社交ダンスのステップを基に作られ、親子で無理なく一緒に楽しめるのが最大の特長です。ベビーダンスでも心も体もフレッシュし、親子のコミュニケーションを深めてはいかがですか?ママだけでなくパパも参加できる講座です。抱っここの時間を楽しみ時間に交えましょう!
★講座には「抱っこひも」が「ベブスリング」をお持ちください。★



日 程	時 間
7月3日・10日・17日・24日・31日・8月7日・21日・9月4日・11日・18日	11時15分～12時15分

場 所	市民会館 リハーサル室
対 象	開講時6ヵ月くらい～1歳半くらいまでの赤ちゃんとお母さん
定 員	17名(先着順) 参加費 10,800円
講 師	上野 規子(日本ベビーダンス協会インストラクター)
申 込	6月5日(水)11時から日進市民会館窓口にて受付

30 木曜 楽しいリトミック 全8回 ～7月からのコース～

この講座は親子でカラダをいっぱい使いリズム感と一緒に運動能力・コミュニケーション能力を伸ばす講座です。子育ての豆知識も講座の中でたくさん伝えていきます!!親子で楽しく音楽・歌・手あそび・運動で、こころとからだのスキンシップを図りましょう。講師は経験豊富な元幼稚園教諭がつとめますので、子育ての相談などもお気軽にお声がけ下さいね。



場 所	市民会館 小ホール又は展示ホール
定 員	各27組のお子さまと保護者・兄弟可
参加費	各6,600円
講 師	中島 奈緒(プレジール リトミッククラブ主宰)
申 込	6月9日(日)14時(A・Bクラス共に)から 日進市民会館窓口にて受付

日 程
7月4日・18日・25日 8月1日・22日・29日 9月5日・12日
時 間
Aクラス(1歳～2歳) 10時～10時50分 Bクラス(2歳～3歳) 11時～11時50分

32 金曜 ベビーマッサージ& 全8回 ベブスキンケア講座 ～7月からのコース～

ベビーマッサージは親子のスキンシップを育み、「信頼」と「安心感」で親子の結びつきを深めます。
マッサージにより赤ちゃんの筋肉の緊張がほぐれリラックス効果を得ることができ、免疫力、運動機能、代謝機能、内臓機能も高くなり老廃物の排出が良くなるなどの効果もあります。
また、赤ちゃんの肌はとても乾燥しがちでデリケート。そんなデリケートな赤ちゃんの肌にトラブルが起きないようにスキンケア方法もお話します。



場 所	市民会館 和会議室
対 象	開講時1ヵ月半くらい～1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん、妊婦さん
定 員	各12名(先着順)
参加費	各8,200円 テキスト代 各3,600円
講 師	瀬川 紀子(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
申 込	6月7日(金)9時30分から日進市民会館窓口にて受付

日 程
7月12日・19日・26日 8月9日・23日 9月6日・20日・27日
時 間
Aクラス (1ヵ月半くらい～6ヵ月くらい) 9時45分～10時45分 Bクラス (6ヵ月くらい～1歳くらい) 11時15分～12時15分

2 日曜 ズンバ&ストレッチ ～7月からのコース～

ダンスをしながらエクササイズを行います。
脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上・持久力の向上などの効果が期待できる優れたものです。
心と身体を爽快リフレッシュ!



日程	
7月7日・14日・28日	
8月4日・11日・25日	
9月1日・8日・22日・29日	
時間	
17時30分～18時30分	

場所	生涯学習プラザ 多目的室
対象	小学3年生以上
定員	20名(先着順)
参加費	7,000円
持物	室内用運動靴
講師	NAHO(エアロビクスインストラクター)
申込	6月2日(日)10時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

3 木曜 基礎からのハタヨガ講座 ～7月からのコース～

これからヨガを始めたい方におすすめの講座です。
ポーズ・呼吸法・瞑想を中心としたヨガで、運動不足の方や体が固い方でも始めることができます。
男女を問わず参加できる講座です。
この機会にヨガを始めてみませんか。



場所	生涯学習プラザ 多目的室
対象	16歳以上
定員	25名(先着順)
参加費	7,000円
持物	ヨガマット
講師	加藤あい(ヨガ・パレトンインストラクター)
申込	6月6日(木)9時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月4日・11日・18日・25日	
8月1日・8日・22日・29日	
9月5日・19日	
時間	
18時30分～19時30分	

体験受講：一人1回限り500円 体験日：6月の当講座レッスン日

4 土曜 有酸素運動&筋肉トレーニング ～7月からのコース～

ウォーキングするぐらいの強度の有酸素運動で、血液の流れを良くし毛細血管を若返らせ普段使っていない筋肉を動かす講座です。



場所	生涯学習プラザ 多目的室
定員	20名(先着順)
参加費	7,000円
持物	ヨガマット・室内用運動靴
講師	渡辺和江(フィットネスインストラクター)
申込	6月1日(土)8時45分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月6日・13日・20日・27日	
8月3日・24日・31日	
9月7日・14日・21日	
時間	
9時～10時	

体験受講：一人1回限り500円 体験日：6月の当講座レッスン日

5 火曜 ライトパレトン講座 ～7月からのコース～

リズムカルな音楽に合わせたフィットネスの動作で筋肉の温度を上げて、パレエの動作をすることで脂肪燃焼を効果的に行う講座です。



場所	生涯学習プラザ 多目的室
定員	20名(先着順)
参加費	6,500円
講師	MAYU (ALF講師、女性講師)
申込	6月4日(火)14時30分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月2日・9日・16日・30日	
8月6日・20日・27日	
9月3日・10日・17日	
時間	
14時45分～15時30分	

体験受講：一人1回限り500円 体験日：6月の当講座レッスン日

6 火・水曜 ゆったりヨガ講座 ～7月からのコース～

ゆったりヨガは現時点での自身の状態を受け入れ内面から成長できる状態にし、心と身体バランスを整えていくヨガです。この機会にヨガを始めてみませんか?



場所	生涯学習プラザ 多目的室
定員	各25名(先着順)
参加費	各6,800円
持物	ヨガマット
講師	鈴木綾(ヨガインストラクター)
申込	火曜日クラス：6月4日(火)13時から 生涯学習プラザ窓口にて受付 水曜日クラス：6月5日(水)8時45分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
火曜日クラス 7月2日・9日・16日・23日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日	
水曜日クラス 7月3日・10日・17日・24日・31日 8月7日・21日・28日 9月4日・11日・18日	
時間	
火曜日クラス 13時15分～14時25分 水曜日クラス 9時～10時10分	

7 木曜 トータルビューティー ピラティス ～7月からのコース～

姿勢を良くしたい、身体の不調を緩和させたい。体幹を鍛え姿勢を良くするピラティスで全身のバランスを整え、日常的にも生かせる身体の使い方も伝えていきます。ぜひ、男性の方もご参加ください!



場所	生涯学習プラザ 多目的室
定員	20名(先着順)
参加費	7,000円
持物	ヨガマット
講師	新美梨絵(ピラティス・顔ヨガインストラクター)
申込	6月6日(木)10時30分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月4日・11日・25日	
8月1日・8日・22日・29日	
9月5日・12日・19日	
時間	
19時45分～20時45分	

体験受講：一人1回限り500円 体験日：6月の当講座レッスン日

8 金曜 いつまでもいきいき 体幹トレーニング ～7月からのコース～

体幹と足腰の筋力の衰えを予防することでいつまでも自分の足で歩くことのできる健康寿命を延ばしましょう。年齢、体力、性別によって運動強度を変えていきますので、初心者、経験者問わず誰でも参加できます。楽しくトレーニングしましょう。



場所	生涯学習プラザ 多目的室
定員	各25名(先着順)
参加費	各6,800円
持物	ヨガマット
講師	沼本佳子
申込	6月7日(金) Aクラス13時から、 Bクラス14時15分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月5日・12日・19日・26日	
8月2日・9日・23日・30日	
9月6日・13日・20日	
時間	
Aクラス 13時15分～14時15分 Bクラス 14時30分～15時30分	

体験受講：一人1回限り500円 体験日：6月の当講座レッスン日

9 水曜 親子でいっしょに あそぼ講座 ～7月からのコース～

お家でできる手あそび・うたあそび・簡単運動あそび等、この教室ならではのあそびも取り入れて、親子のスキンシップを図ります。身体も心もたくさん成長するこの時期を楽しみながらみんなで一緒に遊びましょう!!



場所	生涯学習プラザ 多目的室
対象	あんよクラス ひろ歩き～2歳までははいはいクラス 6ヶ月～歩くまで
定員	各15名(先着順)
参加費	各7,900円
講師	向田和子、向田聖美(子ども身体運動発達士・保育士)
申込	6月5日(水) あんよクラス10時15分から、 はいはいクラス11時30分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月3日・10日・17日・24日	
8月7日・21日・28日	
9月4日・11日・18日・25日	
時間	
あんよクラス 10時30分～11時20分 はいはいクラス 11時45分～12時35分	

10 土曜 パパも一緒にベビーリトミック &キッズリトミック ～7月からのコース～

音楽に合わせて体を動かしたり季節の製作遊びも取り入れた、想像力・集中力・社会性も学べる知育リトミックです。



場所	生涯学習プラザ 多目的室
対象	子どもクラス(3歳～6歳) 親子クラス(首がすわったぐいから～2歳)
定員	子どもクラス 15名(先着順) 親子クラス 10組(先着順)
参加費	各7,400円
講師	ふるたかすえ(ベビーマッサージ・ダンス・リトミックインストラクター) ようこ(保育士)
申込	6月1日(土)10時15分から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月6日・13日	
8月3日・17日・24日・31日	
9月7日・14日・28日	
時間	
子どもクラス 10時30分～11時20分 親子クラス 11時30分～12時20分	

11 金曜 60歳からの 運動講座

60歳代からの体力低下を防止するために、筋力アップ運動を行い歩いても疲れない姿勢と身体づくりを行う講座です。



場所	生涯学習プラザ 学習室1.2
定員	各クラス数名(先着順)
参加費	各6,800円
講師	神原秀夫(健康運動指導士)
申込	6月7日(金)10時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
7月5日・12日・19日	
8月2日・9日・23日・30日	
9月6日・13日・20日・27日	
時間	
Aクラス 9時～10時30分 Bクラス 10時45分～12時15分	

12 木曜 やさしいクラフトエッセ 子どもクラス1回・大人クラス2回

紙ひもでかごやバッグを作ってみませんか。子どもクラスと大人クラスを開催します。お子様は、夏休みの課題工作に。大人の方は、お買い物時のバッグやお弁当バッグに。手作りに挑戦してみませんか。



場所	生涯学習プラザ 学習室1
定員	各クラス15名(先着順)
持物	エプロン、手拭きタオル、はさみ、木工用ボンド(100g)、洗濯ばさみ(20個程度)
参加費	子どもクラス(かど)1,900円(材料費含む) 大人クラス(バッグ)4,800円(材料費含む)
講師	廣瀬七穂(クラフトエッセ)
申込	6月6日(木)10時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日程	
大人クラス 7月4日・11日	
子どもクラス 7月25日	
※小学4年生以下の参加は、保護者同伴でお願いします。	
時間	
13時30分～15時30分	

夏のテニス教室 タイムテーブル

無料体験随時受付中!!

時 間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00~9:00				早朝テニス(香久山) 8:00~9:00	早朝テニス(藤島) 8:00~9:00
9:00~11:00	夏休みジュニアテニス(運動公園) 7/23 9:00~10:30	夏休みジュニアテニス(運動公園) 7/24 9:00~10:30		サマーテニス トーナメント ~女子ダブルス~ (運動公園) 6/28 9:00~14:00	
11:00~13:00		ランチタイムテニス(運動公園) 11:00~12:30			
13:00~15:00			アフタヌーンテニス(運動公園) 13:30~15:00		
15:00~17:00				ジュニアテニス 低学年(運動公園) 16:00~17:00	
17:00~19:00				ジュニアテニス 高学年(運動公園) 17:00~18:00	
19:00~20:30		ナイターテニス(運動公園) 19:00~20:30		ジュニアナイターテニス 育成(運動公園) 19:00~20:30	

1 金・土曜 早朝
テニス教室無料
体験有

テニスを通じて仲間づくり、スポーツの楽しさを感じてみませんか?空気の澄んだ早朝からスポーツをするのは気持ち良く、1日の始まりを元気に迎えられる。担当コーチが参加者全体のレベルに合った内容で進めていきますので、初めて受講の方でも楽しく学べる講座です。

場 所	金曜日クラス:香久山テニスコート 土曜日クラス:藤島テニスコート
対 象	金曜日クラス:未経験者~中級者 土曜日クラス:どなたでも
定 員	金曜日クラス:12名(先着順) 土曜日クラス:8名(先着順)
参加費	金曜日クラス:7,700円 土曜日クラス:7,700円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月1日(土)10時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程	
金曜日クラス	
7月5日・12日・19日・26日	
8月2日・9日・23日・30日	
9月6日・13日	

土曜日クラス	
7月6日・13日・20日・27日	
8月3日・10日・24日・31日	
9月7日・14日	
時 間	
8時～9時	

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス講座へ振替受講できます。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

2 水曜 ランチタイム
テニス教室無料
体験有

平日休みの社会人の方、ランチに行く前、家事の合間などで忙しい方のお昼の息抜きにテニスはいいかがですか?
仲間や友人同士での参加もお待ちしています。
日頃の運動不足を解消しましょう!

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者~中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	8,200円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月5日(水)14時から 総合運動公園窓口にて受付



日 程	7月3日・10日・17日・24日・31日 8月7日・21日・28日 9月4日・11日
時 間	11時~12時30分

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス講座へ振替受講できます。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

3 木曜 アフタヌーン
テニス教室無料
体験有

昼食のあとで睡魔に襲われるこの時間帯、外でしっかり運動をして目を覚ましませんか?
平日休みの社会人の方、ランチの後、家事の合間など、平日の午後をテニスで有効活用しましょう!

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者~中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	8,200円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月6日(木)14時から 総合運動公園窓口にて受付



日 程	7月4日・11日・18日・25日 8月1日・8日・22日・29日 9月5日・12日
時 間	13時30分~15時00分

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス講座へ振替受講できます。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

4 水曜 ナイター
テニス教室無料
体験有

週の真ん中にテニスをしてリフレッシュしませんか?日々のストレスや健康増進にアフターファイブを有効活用しましょう!友人、同僚、親子、ご夫婦、ご家族でのご参加も歓迎です。コーチ歴30年以上のベテラン講師がテニスの楽しさをお伝えします!

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者~中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	9,900円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月5日(水)14時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程	7月3日・10日・17日 24日・31日 8月7日・21日・28日 9月4日・11日
時 間	19時~20時30分

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス講座へ振替受講できます。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

5 金曜 ジュニア
テニス教室無料
体験有

「最初から硬式テニスでキャリアを積ませたい」、「部活動が始まる前にほかに子に差をつけたい」、「学校にはテニス部がない」など、どんな理由でも構いません。
運動公園のジュニアテニスクールでまずテニスを楽しむことから始めましょう!
※教室ではジュニアテニスの「ITF(国際テニス連盟)」のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラム」専用ボールを使用しています。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	低学年クラス:小学1年生~3年生 高学年クラス:小学4年生~6年生
定 員	各12名(先着順)
参加費	低学年クラス8,200円 高学年クラス8,400円
使用球	レッドボール~グリーンボール (レベルに応じて使用球を変更します)
持 物	ラケット(貸出有)、テニスシューズ(運動靴可)
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月7日(金)14時から 総合運動公園窓口にて受付



日 程	7月5日・12日・19日・26日 8月2日・9日・23日・30日 9月6日・13日
時 間	低学年クラス 16時~17時 高学年クラス 17時~18時

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス講座へ振替受講が可能です。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

6 金曜 ジュニア
ナイターテニス教室
~ジュニア育成クラス~無料
体験有

中学生世代から将来を見据えて硬式テニスを経験していきたい中学生向けのナイターテニス教室です!プレイヤーとしても一番の成長期である中学生時代!しっかりと硬式テニスの基本を学びましょう!
※年齢・学年だけでなく経験などもきめご相談に応じます。
詳しくは運動公園窓口まで。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	中学1年生~3年生
定 員	12名(先着順)
参加費	9,900円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月7日(金)14時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程	7月5日・12日・19日・26日 8月2日・9日・23日・30日 9月6日・13日
時 間	19時~20時30分

※欠席・雨天中止の場合、ナイターテニス教室への振替受講が可能です。ただし、定員の都合上、お断りする場合もございます。

7 金曜 サマーテニストーナメント
~女子ダブルス~

1day

総合運動公園では初開催の1日完結のワンデーターナメントを開催します。
日々の成果を発揮するもよし、たまには少し緊張感のある試合を楽しみたい方もよし、是非一度参加してみませんか?
※トーナメントの後には総合運動公園テニスコーチの中野文高によるテニスクリニックを開催いたします。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	経験者 定 員 8組16名(先着順)
参加費	運動公園テニス教室受講生: 4,500円/組(3試合補償+クリニック参加)、 ビジター:5,000円/組(3試合補償+クリニック参加)
申 込	6月7日(金)10時から総合運動公園窓口にて受付
備 考	6ゲーム先取(ノード)、セルフジャッジにて開催します。



日 程	6月28日
時 間	9時~12時 (雨天中止)

8 火・水曜 ジュニアテニス教室
~夏休み短期クリニック~

全2回

まだテニスをしたことが無い子はもちろん、普段は家族やお友達とテニスをしている子や他のテニスクールに所属している子などを対象に2日間限定の短期クリニックを開催します!
※教室ではジュニアテニスの「ITF(国際テニス連盟)」のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラム」専用ボールを使用しています。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	キッズクラス:小学1年生~3年生 ジュニアクラス:小学4年生~6年生
定 員	各12名(先着順)
参加費	各1,500円
持 物	ラケット(貸出有)、テニスシューズ(運動靴可)
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	6月4日(火)10時から総合運動公園窓口にて受付



日 程	キッズクラス 7月23日・24日 ジュニアクラス 7月23日・24日
時 間	キッズクラス 9時~9時50分 ジュニアクラス 10時~10時50分

9

日曜
全2回

フラッグフットボール教室 New

フラッグフットボールは、タックルの代わりに腰につけたフラッグを取ることで名前がつけました。「思考力」「判断力」「コミュニケーション力」「体力」を身につけることを目標とし、自分たちで考えた作戦を駆使して楽しむスポーツで、運動が苦手な子も楽しく参加できます!!
この機会には是非ご参加ください。



詳しいルールはこちらのQRコードから▶



場 所 総合運動公園 芝生広場
対 象 年長～小学4年生
定 員 30名(先着順)
参加費 **1,000円**
講 師 フラッグフットボール指導員
申 込 6月2日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

9月1日・8日

時 間

10時15分～11時15分

10

日曜
全5回

スポーツ鬼ごっこ教室

無料
体験有

「逃げる」「追う」「タッチする」という運動は運動が苦手な子どもでも楽しくできます。このスポーツはチームで作戦を立てて、相手コートの宝物を、相手にタッチされないように奪うことを目標に行います。思考力、体力やコミュニケーション能力を身に付けながら、運動することの楽しさを実感しましょう!



場 所 総合運動公園 芝生広場
対 象 年長～小学4年生
定 員 30名(先着順)
参加費 **2,500円**
講 師 日本スポーツ鬼ごっこインストラクター
申 込 6月2日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

7月21日・28日

8月4日・18日

9月1日

時 間

9時～10時

11

水曜 木曜
全10回 全10回

ジュニアサッカースクール

無料
体験有

まずはボールを蹴ること、追いかけること、ボールと触れ合う楽しさを感じてもらう内容で進めていきます。一緒にサッカーをする楽しみを感じましょう!



場 所 総合運動公園 スポーツ広場ほか
対 象 年長～3年生
定 員 各クラス20名(先着順)
参加費 各クラス**9,000円**
持 物 サッカーボール、サッカーシューズ(運動靴可)
講 師 運動公園専属コーチ
(JFA公認サッカーC級コーチライセンス)ほか
申 込 6月6日(木)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

水曜クラス
7月3日・10日・17日・24日・31日
8月7日・21日・28日
9月4日・11日

木曜クラス
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日・22日・29日
9月5日・12日

時 間

16時～17時

12

火・水・木曜
各3回

ジュニアサッカースクール ～夏休み短期クリニック～ New

無料
体験有

小学5年生～中学1年生を対象に夏休みの短期サッカースクールを開講します! 夏休み中に「友達に差をつけたい」、「部活だけでは物足りない」など、ステップアップを考えている子の参加をお待ちしています!
※短期教室のため、クラブチームに所属していてもご参加いただけます!

場 所 総合運動公園 スポーツ広場ほか
対 象 小学5年生～中学1年生
定 員 各20名(先着順)
参加費 **各3,000円**
持 物 サッカーボール、サッカーシューズ
講 師 運動公園専属コーチ
(JFA公認サッカーC級コーチライセンス)ほか
申 込 6月6日(木)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

7月クラス
7月23日・24日・25日

8月クラス
8月27日・28日・29日

時 間

9時～10時30分

13

7月から 9月から
水曜 水曜
全4回 全3回

目指せマラソン! ランニング教室

無料
体験有

この教室では中距離から長距離までのマラソン大会を目指し、より競技志向の内容をお伝えします!「ジョギングでは物足りない」、「大会で完走したい」など、ワンステップ上を目指そうという人向けに必要なトレーニングを指導します。全長600mのジョギングコースや園内の施設を活用し、トレーニングをしましょう!

※走り方の基本を学ぶジョギング教室への途中変更も可能です。
ただし、定員の都合上、変更できない場合もございます。



場 所 総合運動公園 ジョギングコース
対 象 中級者(自分で日常的に走ることがある方)以上
定 員 各12名(先着順)
参加費 7月からのクラス**2,500円**
9月からのクラス**1,900円**
持 物 ランニングシューズ
講 師 篠田 かほる(健康運動指導士)
申 込 6月5日(水)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

7月からのクラス
7月3日・10日・17日・24日
9月からのクラス
9月4日・11日・18日

時 間

11時～12時15分

14

7月から 9月から
水曜 水曜
全4回 全3回

気軽にジョギング教室

無料
体験有

自己流で走っている方はいませんか?

実はジョギングもカラダにはかなりの負荷がかかっています。講座の中では今後もランニングを「長く」続けていくために必要な体力づくり・故障しないカラダづくりなど、知っておいて欲しい情報を担当講師がお伝えします。全長600mのジョギングコースや公園内の施設を活用し、体に負担が少ない環境で楽しくジョギングを始めましょう!



場 所 総合運動公園 ジョギングコース
対 象 未経験者～初級者まで **定 員** 各12名(先着順)
参加費 7月からのクラス**2,500円**
9月からのクラス**1,900円**
持 物 ランニングシューズ(運動靴でも可)
講 師 篠田 かほる(フィ트니스インストラクター)
申 込 6月5日(水)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

7月からのクラス
7月3日・10日・17日・24日
9月からのクラス
9月4日・11日・18日

時 間

9時30分～10時45分

15

火曜
全8回

モーニングウォーク講座 ～7月からのクラス～

朝のウォーキングは一日中基礎代謝が高い状態を維持できます。体操やストレッチで身体をやわらかくし、温めることで怪我を予防し、脂肪の燃焼を促します。更にウォーキング前にカテキンを含むお茶やコーヒーなどを取ると効果的になります。講座では最初にコーヒーを摂り、毎回趣向を凝らしたエクササイズを講師が指導します。今回はノルディックウォーキングを取り入れる回も予定しています。是非、一緒に自然の中で楽しく歩く健康習慣を身につけましょう!



場 所 総合運動公園内
定 員 20名(先着順) **参加費** **4,400円**
講 師 長谷川 圭亮(健康体操ウォーキング指導士)
申 込 6月4日(火)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程

7月2日・9日・23日・30日
8月6日・20日・27日

9月3日

時 間

10時～12時

予告

天体観測会 ～in総合運動公園～



Vixen(ビクセン)製の天体望遠鏡を使い、広～い運動公園の空の下、望遠鏡や双眼鏡の使い方、星見表を使って星の説明を受けながら親子で楽しく観察していただきます。



場 所 運動公園中心広場
対 象 小学生以下のお子様と保護者の方
定 員 15組30名(先着順)
備 考 **Assist50号にて詳細をご案内します。**

日 程

開催は、秋以降を
予定しています。



講座申込み時の混雑緩和のため、各講座共に受付開始時間の30分前より整理券を配布します。講座受付開始前に定員になる事がありますので、予めご了承ください。

「熱中症対策 準備は万全ですか？」 New

熱中症の発生要因とは？
正しい水分補給の方法は？
熱中症の予防と対策のポイントをお伝え致します！！
3日間の内、ご都合の良い日をお選びください。



場 所	総合運動公園 会議室
定 員	各24名(先着順)
参加費	大人(18歳以上) 300円 /回 小・中学生 150円 /回 ※参加者にはプール利用券(1回券)をプレゼント
講 師	大塚ウエルネスベンディング株式会社
申 込	6月1日(土)10時から総合運動公園窓口にて受付

日 程	23日 7月 24日 25日
時 間	10時～(20分程度)

普通救命講習会

AEDと心肺蘇生法との組合せにより救助の効果の増大に役立てられるように日進消防署員の協力をいただき実施しますので、ぜひご参加ください。参加者には粗品進呈。



場 所	総合運動公園 会議室
定 員	20名(先着順)
参加費	無料
講 師	尾三消防本部日進消防署員
申 込	6月1日(土)10時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程	6月29日
時 間	9時～12時

団体向け 夏休み陶芸体験

夏休みを利用子ども会等の団体向けの陶芸教室を開催します。
自分の手で形作る楽しみを体験してみませんか。

日 程	時 間
作陶日 8月1日(木)・6日(火)	午前部:9時30分～11時30分 午後部:13時30分～15時30分
釉薬日 8月20日(火)・29日(木)	

場 所	ふれあい工房	対 象	日進市内子ども会等団体
定 員	1回の作陶につき30名 (児童は作陶のみの体験です。釉薬は役員様にお願いします。)		
参加費	1人 500円 (材料費等含む)		
持 物	手拭きタオル		
申 込	6月11日(火)から7月15日(月・祝)の期間、9時～16時まで ふれあい工房又はお電話(0561)74-0816にてお受けいたします。 ※作品は後日ふれあい工房窓口でお渡しします。(引き取り日は作陶日にお伝えします。)		

日曜 個人利用日のご案内

幅広く皆様に陶芸を親しんでいただけるように、個人利用日を設けました。陶芸を少しでも体験してみたい方におすすめです。入学の記念に鉛筆立て、結婚の記念にご両親へ湯呑のプレゼントなど思いの作品を作ってみませんか。世界に一つだけの宝物を作るお手伝いを親切丁寧にご案内します。

日 程	時 間
6月16日 7月21日	10時～13時
8月18日 9月22日	
10月20日 11月24日	
12月15日	

場 所	ふれあい工房	定 員	各6名(先着順)
参加費	大人 1,200円 (粘土1kg・焼成代・釉薬代含む) ※小学3年生以下の参加は、 中学生以下 900円 (粘土1kg・焼成代・釉薬代含む) 保護者の同伴をお願いします。		
持 物	手拭きタオル		
申 込	ご利用月の第1日曜日から、ふれあい工房又は お電話(0561)74-0816にてお受けいたします。 ※毎月の申し込み開始日から、ご利用当日(作陶日)までお受けいたします。 ※作陶のみの体験です。釉薬をお選びいただき、スタッフが釉薬付けを行います。 ※完成品は、後日引き取りとなります。引き取り日は、作陶日に引換券にてお伝えします。		

講座申込み時の混雑緩和のため、各講座共に受付開始時間の30分前より整理券を配布します。講座受付開始前に定員になる事がありますので、予めご了承ください。

Facebookページやっています! 新規講座の案内やイベント・コンサート情報、各種活動情報をお届けします。ぜひ、ご登録ください。<https://www.facebook.com/nissin.assist>

Assist講座の 悪天候時の 開催について

日進市に以下の警報等が出された場合講座を中止いたします。講座が中止になった場合、できる限り振替講座を行います。講師・会場の都合により中止になる場合もございますので、ご了承ください。また、大雨・洪水・大雪警報の場合でも状況によっては中止になる場合もございます。詳しくは講座開催施設にお問合せください。
①特別警報・暴風警報・暴風雪警報が発令された場合 ※講座開始2時間前までに暴風警報が解除されていないときは中止です。
②東海地震注意報・東海地震予知情報(地震警戒宣言)が発令された場合 ※講座開始2時間前までに地震警戒宣言が解除されていないときは中止です。

受講に際してのご注意

・受講者が5名に満たない場合は、開講を見合わせる場合がございますのでご了承ください。・受講者の都合により受講できない場合は受講料の返還はいたしません。・受講の際は受講者自身の体調管理の上、受講してください。・受講中のトラブルについては責任を負いかねますのでご了承ください。・講師及び他の受講者の迷惑となる行為や講座の運営に支障があると判断した場合は、受講をお断りする場合がございますのでご了承ください。

●お申込みは各施設窓口にて受付いたします。お問合せは各施設まで。

■日進市民会館 (日進市折戸町笠寺山62-3) **0561-72-0955**
■生涯学習プラザ (日進市浅田町西前田8-7) **052-807-8807**

■日進市総合運動公園 (日進市岩藤町大清水919-1) **0561-73-8801**
■日進市ふれあい工房 (日進市岩崎町六坊乙9-1) **0561-74-0816**

記載されている講座・催し物は日進アシストが企画・運営しています。日進アシスト株式会社は日進市より指定管理を受け、市内公共施設である市民会館、総合運動公園、生涯学習プラザ、ふれあい工房の管理・運営を行っています。

指定管理者 **日進アシスト株式会社**
URL <http://www.nissin-assist.co.jp/>

求人コーナー プール監視員・受付・看護師 給食調理員 募集

職 種

期 間

そ の 他

①プール監視員

時給950～1,000円
●8時30分～17時
(7時間30分勤務)
※半日単位の出勤可

②受付

時給900～950円
●8時30分～17時
(7時間30分勤務)
※半日単位の出勤可

③看護師(准看護師以上)

時給1,350～1,400円
●9時～16時30分
(6時間30分勤務)
※1日単位での出勤のみ

プール監視員

6月中旬頃～9月上旬頃
(準備・片づけ期間等を含む)

受付、看護師

7月2日～8月31日

対 象

18歳以上
(高校生不可)

条 件

土日祝を含む週2回以上
勤務可能な方

申 込

日進市
総合運動公園
(月曜日休園)

職 種

④保育園給食調理員

時給930円
●8時30分～14時15分(5時間勤務)
※勤務日数、勤務時間は応相談

⑤学校給食センター契約社員

月給140,000円
●8時15分～16時45分
(7時間45分勤務)

⑥学校給食センター調理員

時給930円
●8時30分～15時30分
(6時間勤務)

⑦放課後子ども教室見守りスタッフ

時給980円(3時間～4時間勤務)
夏休み短期アルバイト
時給900円(4時間～8時間勤務)

休 日

土曜日・日曜日・祝日・年末年始
(⑤・⑥は小中学校の夏・冬・春休み)
⑦お盆休み(8/10～8/15)

そ の 他

被服貸与、
車通勤可、
交通費支給

申 込

まずはお気軽に下記へご連絡ください。

④・⑦総務課 052-800-0071(平日9時～17時)
⑤・⑥甲斐 080-5157-6377(平日9時～17時)

