

15 1コインで1セット!! コーヒー&運動 オープン講座 (1回完結)

人気講師、長谷川圭亮先生監修の運動メニューをみてコーヒーを飲みながら身体を動かして楽しむ1回完結型のプログラムです!コーヒーは長谷川先生おススメのコーヒーです。
詳しくはHPをご覧ください。



HPはこちら

日程	時間
4月21日(火) 5月19日(火) 6月16日(火)	10時～12時
場 所 総合運動公園 芝生広場等 参加費 各1回500円 申 込 3月8日(日)10時から総合運動公園にて受付	

16 プランターで ミニトマトを作ろう!!



日 程
4月21日(火)

時 間
9時30分～10時

場 所 総合運動公園中心広場(少雨決行)
定 員 15名(先着順)
対 象 未経験者～初級者
参加費 1,100円(材料費込み)
 プランターが必要な方は550円プラス
持 物 軍手、はさみ、筆記用具
講 師 あいち尾東農業協同組合 中部営農センター職員
申 込 3月10日(火)14時から総合運動公園窓口にて受付

17 スプリングテニストーナメント ～女子ダブルス～

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?《前回優勝者》宮下・是永ペア!!
※トーナメントの後には総合運動公園テニスコートの中野文高によるテニスクリニックを開催いたします。

日 程 3月6日(金) **時 間** 9時15分集合(雨天予備日あり)

場 所 総合運動公園 テニスコート
定 員 8組16名(先着順)
対 象 経験者
 (過去のトーナメント優勝者はご参加いただけません)
参加費 総合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 3月1日(日)10時から総合運動公園窓口にて受付
 ※6ゲーム先取(ノーアド)、セルフジャッジ
 (決勝のみ1セット、デュース有り)にて開催します。
 ※エントリー数によりゲーム方式が変更になる場合があります。

1 やさしい陶芸入門



土 日 各1回
日 程 5月30日(ペンチ型花台&花瓶)
 7月5日(あみこみ鉢)
 9月6日(香炉)
時 間 10時～12時

場 所 ふれあい工房 **定 員** 各15名(先着順)
参加費 各1,500円
 ※作陶のみの体験です。釉薬は講師が付けます。
持 物 汚れてもいい服と手拭きタオル
申 込 前月の第2火曜日からふれあい工房にて受付

2 きらきら七宝焼き体験



水 日 各1回
日 程 4月29日 6月21日
時 間 10時～12時

場 所 ふれあい工房
定 員 各10名(先着順)親子での参加OK
参加費 各1,000円(材料費込、素地1個)
 ※数種類の中から選んでいただきます。
持 物 汚れてもいい服と手拭きタオル
申 込 毎月初開館日(月曜日の場合は翌日)からふれあい工房にて受付

3 個人利用日のお知らせ

日 各1回
日 程 4月26日 5月31日
 6月28日 7月19日
 8月30日 9月20日
時 間 10時～13時

場 所 ふれあい工房
定 員 各日6名(先着順)
参加費 大人 1,200円
 (粘土1kg・焼成代・釉薬代含む)
 中学生以下 900円
 (粘土1kg・焼成代・釉薬代含む)
 ※小学3年生以下の参加は、保護者の同伴をお願いします。
持 物 汚れてもいい服と手拭きタオル
申 込 ご利用月の第1日曜日からふれあい工房にて受付
 ※作陶のみの体験です。※ご利用日当日(作陶日)までお受けいたします。

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

- 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 ■日進市総合運動公園 (日進市岩崎町大清水919-1) 0561-73-8801
 ■生涯学習プラザ (日進市浅田町西前田8-7) 052-807-8807 ■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 **NISSIN ASSIST 日進アシスト** 株式会社
 URL <http://www.nissin-assist.co.jp/>

求人のコーナー 給食調理員 放課後スタッフ

職 種	休 日
①学校給食センター契約社員 ー社員への登用有ー 月給140,000円 8:15～16:45(7時間45分) 休憩45分 時間外勤務有	土曜日、日曜日、祝日、 年末年始及び 小中学校の夏・冬・春休み(③除く)
②学校給食センター臨時社員 ー契約社員への登用有ー 時給960円 8:30～15:30(6時間) 他応相談 休憩60分	土曜日、日曜日、祝日、 年末年始及び 小中学校の夏・冬・春休み(③除く)
③放課後児童クラブ・子ども教室 時給990円～(短期930円) 4時間以上(7:30～18:00) 短期勤務日(春休み)は3/25～4/6 (応相談)	

そ の 他
 被服貸与、車通勤可、交通費支給
 (会社規定による)、その他諸手当有

応 募
 まずはご連絡の上、所定の応募用紙(臨時社員雇用志願書)を提出してください。応募用紙は本社事務所に配布しております(平日9～17時)。
 または、弊社ホームページからダウンロードしてください。<http://www.nissin-assist.co.jp/honsya/>
 問い合わせ先
 ①・②080-5157-6377(平日9～17時) 担当:甲斐 ③052-800-0071(平日9～17時) 総務課(谷・酒井)

講座・催し物情報誌

Assist

ポチャ春のおでかけ号

2020 vol.52

アシストの講座・催し物は
入会金・年会費をいただきます。

詳しくはコチラから



市民会館

1 キッズえいご広場 ～4月からのコース～

土 全8回
 キッズえいご広場は園児対象の英語講座です。
 幼児期の子供たちは「言語習得の黄金期」にいます。耳に入った音をそのまま真似る素直さや、言葉の意味を状況の中で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言葉をどんどん吸収していきます。
 広場では英語を使ってたくさん遊びます。楽しい経験を通して、自然な英語の習得を促していきます。

日程	時間
4月11日・18日・25日 5月9日・16日・30日 6月6日・13日	10時～10時45分

★年間でテキストを使用していきますので春からの通年受講がおすすめです。

場 所 市民会館 リハーサル室
対 象 園児(年中・年長)
定 員 12名(先着順) **参加費** 8,500円
講 師 石川 奈穂(講師歴21年以上・TOEIC955)
テキスト代 2,700円(CD・プリント代)
申 込 3月7日(土)10時から日進市民会館窓口にて受付

2 本気英語2020 ～おもてなし編～

金 全8回
 東京オリンピックが開催される今年度本気英語のテーマは「おもてなし」。
 海外からのゲストに英語で対応する様々な場面を想定したテキストを使用します。
 旅行者が使いそうな表現を学び、日本の文化や生活を伝える練習をします。
 もう一つのチャレンジは(洋書を読む)です。多読は語学力向上に直結!一冊読み切ったときの達成感・自信になります。今年度のテーマに合わせ、馴染みのある日本の物語を選びました。日本の風景や人情などが英語でどう表現されるかを感じてみましょう。

日程	時間
4月10日・17日・24日 5月8日・15日・29日 6月5日・12日	10時～11時30分

★年間でテキストを使用していきますので春からの通年受講がおすすめです。

場 所 市民会館 大会議室
定 員 14名(先着順) **参加費** 12,700円
講 師 石川 奈穂(講師歴21年以上・TOEIC955)
テキスト代 3,600円(テキスト・プリント代)
託 児 1人8回9,600円 1人1回1,500円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込 3月6日(金)10時から日進市民会館窓口にて受付

3 男性のための初めてヨガ ～春～

土 全3回
 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
4月18日 5月16日 6月20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(単発受講あり:1回1,300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 3月8日(日)11時から日進市民会館窓口にて受付
 ※体験受講:1人1回限り800円

生涯学習プラザ

1 リラックスヨガ&リンパマッサージ ～4月からのコース～

木 全11回
 ヨガとリンパマッサージを組み合わせることにより、身体のむくみ改善や蓄積した疲労回復に効果的な講座です。

日程	時間
4月2日・9日・16日・23日 5月7日・14日・21日・28日 6月4日・11日・18日	19時45分～20時45分

場 所 生涯学習プラザ 多目的室
定 員 20名(先着順) **参加費** 7,900円 **持 物** ヨガマット
講 師 山下 真澄(セルフリンパトリナー・ジュセラピスト・ヨガインストラクター)
申 込 3月5日(木)10時から生涯学習プラザ窓口にて受付

※この講座は女性のためのレッスンとなります。
 体験受講:一人1回限り500円 体験日:3月の当講座レッスン日

2 総合運動公園 ～お花見ポイントラリー～

総合運動公園にご来園の方に、園内5箇所のチェックポイントのうち3箇所まで二次元コードを読み取っていただくと粗品を進呈します!お花見ついでには是非ご参加ください!

チェックポイント 総合運動公園園内5箇所(テニスコート、野球場、スポーツ広場、ジョギングコース、弓道場)
参加費 無料
参加方法 公式LINEにて「お友達登録」後(こちらの二次元コードを読み取って下さい)、SHOPカードを取得してください。
 上記の各スポーツ施設に掲示してある二次元コードを読み取って頂くと1箇所1ポイント取得できます。3ポイント貯まったら管理棟内窓口にて粗品を進呈します!!
協賛企業 ニッシンスポーツ カーハウス☆レッドスター
粗品進呈 先着50名
備 考 お花見情報は中面に掲載しています!

1 講座申込み時 のご注意

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。

中面にも講座情報盛りだくさん!!
ぜひご覧ください



4 体質改善!体幹エクササイズ&セルフ整体
～4月からのコース～

木 全11回



普段動かしていない部位を正しく動かすコツを学び、眠っている体幹の筋肉と神経を目覚めさせましょう。年齢・体力・性別に合わせて運動負荷を調整しますので、どなたでもご受講いただけます。気持ちよく汗ばむくらいのトレーニングを行い、身体の歪みを整えて、肩こりや姿勢の改善を目指しましょう。

場 所 市民会館 小・展示ホール
定 員 35名(先着順) 参加費 8,200円
持 物 ヨガマット・ヨガボール(20cmくらい)
講 師 沼本 佳子(スポーツインストラクター)
申 込 3月5日(木)10時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
時 間
10時40分～11時35分

6 キッズバレエ
～4月からのコース～

木 全12回



園児を対象に楽しくバレエを学ぶ講座です。バレエを習うと姿勢がよくなり身体が柔らくなるだけでなく、感受性や表現力・集中力も身につきます。このクラスは、バレエの基礎はもとより音楽に合わせて体を動かすことや表現する楽しさを学びバレエを好きになってもらうことを目的としています。

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 9,800円
講 師 アキモフ エレナ
申 込 3月5日(木)15時30分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日・30日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
時 間
15時45分～16時45分

9 夜のリラックスヨガ
～4月からのコース～

木 全12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たいと思います!

場 所 市民会館 和会議室
定 員 20名(先着順)
参加費 9,300円
持 物 ヨガマット
講 師 清水 麻友香
(Laxmi Yoga TTC 基礎科・専科修了)
申 込 3月12日(木)14時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日・30日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
時 間
19時15分～20時15分

12 ナイトヨガ
～4月からのコース～

水 全9回



ナイトヨガ講座では通常のボーイングに加え、簡単なマッサージも取り入れて普段使わな筋肉も意識して動かします。ヨガを通し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。

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・バトインストラクター)
申 込 3月11日(水)14時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月1日・8日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・17日・24日
時 間
18時30分～19時30分

5 腰痛予防の骨盤エクササイズ
～4月からのコース～

木 全6回



腰痛を予防・改善するための様々な体操を行うクラスです。「慢性的な腰痛に悩んでいる」「産後の骨盤ケアをしたい」「健康のため体力をつけたい」方、一緒に楽しく汗を流しましょう。運動が苦手でも安心してご参加いただけます。※この講座は、お子様連れのママもご参加頂けます。

場 所 市民会館 小・展示ホール
定 員 35名(先着順) 参加費 4,700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 3月12日(木)11時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・23日
5月7日・21日
6月4日・18日
時 間
9時30分～10時30分

7 Let'sストリートダンス
～ノビスクラス・4月～

水 全10回



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 7,500円
Bクラス 7,800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 3月4日(水)15時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24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

8 Let'sストリートダンス
～ビギナークラス・4月～

金 全12回



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 9,000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 3月6日(金)15時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月3日・10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日・29日
6月5日・12日・19日
時 間
17時20分～18時10分

10 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
～4月からのコース～

木 全12回



笑いとは体の特效薬!!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。

場 所 市民会館 リハーサル室
定 員 20名(先着順)
参加費 6,600円
持 物 ヨガマットもしくはバスタオル
講 師 山田 加代子
(ラフターヨガリーダー)
申 込 3月5日(木)14時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日・30日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
時 間
14時15分～15時15分

※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

13 スローヴィンヤサスタイル
きれいになるヨガ
～4月からのコース～

金 全10回



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。カラダの代謝をアップしながら、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
4月10日・24日
5月1日・8日・15日・22日・29日
6月5日・12日・19日

場 所 市民会館 小ホール・展示ホール
定 員 40名(先着順) 参加費 7,500円
持 物 ヨガマット
講 師 伊藤 智哉子(IYC認定ヨガインストラクター)
申 込 3月13日(金)14時から日進市民会館窓口にて受付

時 間
19時15分～20時15分

14 月いちヨガ
(4月・5月・6月)

水 全3回



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
4月8日・5月13日・6月3日
時 間
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 1,800円
持 物 ヨガマット、バスタオル1枚
講 師 大西 海巴(藤田医科大学非常勤講師 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 3月11日(水)11時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

15 バレトン講座
～4月からのコース～

火 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、優雅な気分になります。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 7,900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1回8,800円
1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込 3月3日(火)11時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・16日・23日・30日
時 間
10時～10時45分

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。

17 ☆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
～4月からのコース～

火 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ランスボールなどで、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。身体がかかる～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、一度体験してみよう^_^

場 所 市民会館 リハーサル室
定 員 20名(先着順) 参加費 9,200円
持 物 ヨガマット、硬式テニスボール2個、
ミニバランスボール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 3月3日(火)10時30分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日・23日・30日
時 間
10時30分～11時20分

19 ペアで楽しむギター講座
～春のコース～

土 全6回



夫婦・親子・祖父母と孫・兄弟・友人・恋人同士など2人で一緒に学ぶギター講座を開催します。一人で練習するよりも二人で一緒に練習したほうが格段に上達が早いです。講師が丁寧に教えますので、楽譜の読めない方、初心者の方、シニアの方も楽しく学び、ギターが弾けるようになります。1人での受講もOKです!音楽のある楽しい潤いのある生活を一緒に始めてみませんか。
☆無料貸出ギターあり。
☆ギターはクラシックギターを使用します(フォークギター不可)。

場 所 市民会館 視聴覚室
対 象 小学5年生～大人 定 員 16名(先着順)
参加費 ペア9,800円/2名分、
シングル5,400円/1名
講 師 渡辺 欣聖(中部日本ギター協会認定教授者)
申 込 3月6日(金)10時30分から日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月11日・18日・25日
5月9日・16日・30日
時 間
13時30分～15時30分

21 大人から始めるクラシックバレエ
～4月からのコース～

金 全12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。バレエときく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 9,800円
持 物 バレエシューズ
講 師 アキモフ エレナ
(ロシア国立ダンスアカデミー卒)
申 込 3月6日(金)13時30分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日・29日
6月5日・12日・19日・26日
時 間
13時30分～14時30分

16 ピラティスビギナークラス
～4月からのコース～

火 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 8,200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1回8,800円
1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込 3月3日(火)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・16日・23日・30日
時 間
11時～12時

18 のびのび楽しく!いきいき健康ストレッチ
～4月からのコース～

木 全12回



病気ではないけど、最近体調が気になると言う方多いのではないのでしょうか?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 9,200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 3月12日(木)13時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日・30日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
時 間
13時～13時50分

20 MGDと一緒に世界の歌を歌いましょう!
～4月からのコース～

木 全10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 8,200円
講 師 阿部 之悠
(オペラグループMGD事務局長、MGD講師)
申 込 3月5日(木)13時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月9日・16日・23日・30日
5月7日・21日・28日
6月11日・18日・25日
時 間
13時15分～14時45分

22 楽しいフラダンス講座
～4月からのコース～

水 全8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十分な運動量を得ることができます。「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 6,600円
講 師 藤本 紫
(ローゼス・フラ・スタジオ/ハーウ・ナパオアカレ・ロゼラニ主宰)
申 込 3月4日(水)14時45分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月8日・15日・22日
5月13日・20日
6月10日・17日・24日
時 間
15時～16時

4 ライトバレトン講座 体験有
(有料)
～4月からのコース～

火 **全10回** リズミ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、バ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 **7,000円**
講 師 MAYU (ALF講師、女性講師)
申 込 3月3日(火)14時30分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月7日・14日・21日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日・23日

時 間
14時45分～15時30分

7 基礎からのハタヨガ講座 体験有
(有料)
～4月からのコース～

木 **全11回** 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硬い方でも始めることができます。

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 **7,900円**
持 物 ヨガマット
講 師 加藤 あい (ヨガ・リトニストストラクター)
申 込 3月5日(木)9時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日・18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：3月の当講座レッスン日
※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

10 有酸素運動&筋肉トレーニング
～4月からのコース～ 体験有
(有料)

土 **全10回** 体内に酸素を取り入れ糖質や脂肪を燃焼させ、身体の筋肉量を増やし基礎代謝を高める効果のある運動です。

場 所 生涯学習プラザ 多目的室
定 員 20名(先着順)
参加費 **7,200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 3月7日(土)8時45分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日

時 間
9時～10時

13 お花選び放題のリースづくり講座

土 **全1回** お好きなお花をあしらって、玄関や室内に飾れるリースを作りましょう。

場 所 生涯学習プラザ 研修室
定 員 10名(先着順)
参加費 **1,500円**(材料費込) **持 物** ハサミ
講 師 野村 優子 (EFD連盟認定講師、ハッピークローバー主宰)
申 込 3月7日(土)9時から生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月25日

時 間
10時～12時

3 こども音楽講座「Make Some Noise!」
～楽器を鳴らそう～

土 **全7回** 打楽器、弦楽器、世界の民族楽器など、バラエティーにとんだいろいろな楽器を演奏します。「初めてみる楽器」「初めて聴く音」を楽しみながら、ここでしかできない音を体験しましょう！

場 所 生涯学習プラザ 多目的室
対 象 未就学児と親クラス 10時20分～11時10分
小学生クラス 11時30分～12時20分
定 員 未就学児と親子クラス 15組(先着順)
小学生クラス 15名(先着順)
参加費 **各5,900円**
講 師 河村 恵美 (元音楽教師)
申 込 3月7日(土)10時15分から生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月4日・18日 5月2日・16日・30日 6月13日・27日

6 親子でいっしょにあそび
～4月からのコース～

水 **全10回** お家でもできる手あそび・たあそび・簡単な運動あそび等、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 ひどり歩き～2歳までははいはいクラス 6ヶ月～歩くまで
定 員 各15組(先着順)
参加費 **各7,700円**
講 師 向田 和子、角田 里美 (子ども身体運動発達指導士・保育士)
申 込 3月4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
4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24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

9 いつまでもいきいき体幹トレーニング
～4月からのコース～ 体験有
(有料)

金 **全11回** 体幹と足腰の筋力の衰えを予防し、いつ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。初心者、経験者問わず誰でもご参加できます。

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7,000円**
持 物 ヨガマット
講 師 沼本 佳子
申 込 3月6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
4月3日・10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日
6月5日・12日・19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

12 楽しく一閑張講座
Aクラス、Bクラス

水 **各6回** 一閑張は、竹籠に和紙を幾重にも貼り固めたものに、柿渋を塗って作る漆器の一種です。今回も決まった作品を作ります。講師と一緒に一閑張を楽しみましょう。

場 所 生涯学習プラザ 工芸室
定 員 各クラス15名(先着順)
材料費 初級**3,000円**
中級**4,000円**
上級**4,000円**から
研究料**4,500円**から
参加費 **各5,000円**
講 師 杉本 純子 (一閑張純工房主宰)
申 込 3月11日(水)13時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
Aクラス
4月1日・15日・29日
5月20日
6月3日・17日
Bクラス
4月8日・22日
5月13日・27日
6月10日・24日

時 間
13時～15時

2 ボール★ピラティス
～4月からのコース～

金 **全10回** ボールを使用し、より効果的にインナーマッスル(姿勢を支える筋肉)を鍛え、体幹を安定させボディラインを整えていきます。お腹まわりをスッキリ！腰痛・肩こり・尿もれ・更年期障害etcで、お悩みの方へオススメです。

場 所 生涯学習プラザ 学習室1.2
定 員 20名(先着順)
参加費 **8,200円**
持 物 ヨガマット・ピラティスボール
講 師 池田 みどり (ピラティスインストラクター)
申 込 3月6日(金)10時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月3日・10日・17日・24日
5月8日・15日・22日・29日
6月5日・12日

時 間
19時30分～20時30分

5 ゆったりヨガ講座
～4月からのコース～

火 水 **全11回** 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、心と身体の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7,300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：3月3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：3月4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
4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日・23日
水曜日クラス
4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24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

8 60歳からの運動
～4月からのコース～

金 **全11回** 体力低下や転倒防止のために、筋力アップ運動を行い歩いても疲れな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22名(先着順)
参加費 **各7,300円**
持 物 室内用運動靴
講 師 榊原 秀夫 (健康療法士)
申 込 3月6日(金)
Aクラス8時45分から、
Bクラス10時30分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月3日・10日・17日・24日
5月8日・15日・22日・29日
6月5日・12日・19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

11 サタデーナイトヨガ
～4月からのコース～

土 **全10回** ヨガは他のスポーツと違って競争も勝ち負けはありません。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** **8,200円**
持 物 ヨガマット
講 師 山下 真澄 (セルフリリクゼーションセラピスト・ヨガインストラクター)
申 込 3月7日(土)10時から生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日

時 間
19時30分～20時30分

24 親子ふれあい英語
～4月からのコース～

火 **全9回** 親子ふれあい英語は、毎回テーマに沿って、英語歌にあわせて体を動かしたり、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 14名(先着順)
参加費 **7,400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 3月10日(火)13時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月9日・16日・23日

時 間
13時30分～14時15分

26 ベビーサイン ①初めてクラス ②もっとクラス
～4月からのコース～

木 **全6回** 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、親子のコミュニケーションを深め、育児ストレスを軽減し、健康状態も早く察知できます。また、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 ①初めてクラス…初めてベビーサインを習う方
②もっとクラス…ベビーサイン協会講座(6回)を受けた方
定 員 各15名(先着順) **参加費** **各6,600円**
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)
テキスト代 **4,970円**※もっとクラスはテキスト代不要
申 込 3月13日(金)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月16日 5月21日 6月18日
7月16日 8月20日 9月17日

時 間
①初めて(6ヵ月～2歳位) 11時15分～12時15分
②もっと(～3歳まで) 9時45分～10時45分

28 キッズ☆ベビーダンス
～4月からのコース～

水 **全10回** ベビーを卒業したあんよ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く、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。

場 所 市民会館 リハーサル室
対 象 しっかりあんよのできる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** **11,200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 3月4日(水)10時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24日

時 間
10時～11時

30 ベビーマッサージ&ベブースキンケア講座
～4月からのコース～

金 **全8回** 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」で親と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8,400円**
講 師 瀬川 紀子 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)
テキスト代 **各3,600円**
申 込 3月6日(金)11時から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月10日・17日
5月15日・22日・29日
6月5日・12日・19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

23 赤ちゃんといっしょに♡産後ヨガ 体験有
(有料)
～4月からのコース～

火 **全8回** 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 **7,200円**(単発受講あり：1回1,500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8回**6,400円**
1回**1,300円**(定員有り、1歳半～3歳まで)
3月3日(火)9時45分から
日進市民会館窓口にて受付
※体験受講：1人1回限り1,000円

日 程
4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月9日

時 間
10時30分～11時30分

25 きいて♪うたって♪親子で楽しくリトミック
～4月からのコース～

火 **全6回** 「きく」「うたう」「リズム」など音楽の基礎を楽器やスカ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。

場 所 市民会館 研修室
対 象 各20組 **参加費** **5,100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 3月10日(火)9時30分から日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月14日・28日
5月12日・26日
6月23日・30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

27 親子でベビーダンス
～4月からのコース～

水 **全10回** 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む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徴です。ベビーダンスで心も体もリフレッシュし、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い時間に変えましょう！

★講座には「抱っこひも」か「ベブースリング」をお持ちください。★

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保護者
定 員 17名(先着順) **参加費** **11,200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 3月4日(水)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24日

時 間
11時15分～12時15分

29 お子様連れでの参加OK！
ママのためのリフレッシュ教室
～4月からのコース～

水 **全6回** 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すめいく、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** **5,100円**
持 物 ヨガマット
講 師 片桐 菜央 (松下ヨガ認定講師)
申 込 3月11日(水)13時30分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
4月8日・22日
5月13日・27日
6月10日・24日

時 間
13時30分～14時30分

タイムテーブル

時間	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
7:00~7:50				⑤早朝Jrテニス(藤島) 7:00~7:50	
8:00~9:00		⑧気軽にジョギング 9:30~10:45		⑬早朝テニス(藤島) 8:00~9:00	
9:00~11:00	⑩モーニングウォーク 10:00~12:00	⑭ランニング 11:00~12:15			⑨ユニバーサルスポーツ ～スポーツ鬼ごっこ～ 9:30~11:30
11:00~13:00		⑪ランチタイムテニス 11:00~12:30			
13:00~15:00			⑫アフタヌーンテニス 13:30~15:00		
15:00~17:00		③サッカースクール ～水曜～ 16:00~17:00	④サッカースクール ～木曜～ 16:00~17:00		

無料体験随時受付中!!

総合運動公園のお花見情報



まだまだお花見の穴場スポットです!
平成29年度には100本の桜が新たに植樹されました。
現在園内には約200本以上のソメイヨシノがあります!
是非お越しください。

〈施設情報〉
開園時間:3月 9~17時
4月 9~21時
露店販売:あり
(キッチンカー含む)
トイレ:屋外3箇所あり
駐車場:385台(無料)



例年見頃期間
3月28日
～4月8日頃
※昨年満開日4月1日

3月	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8

キッチンカー出店日



Onigiru公式Instagramをフォローした方は上記のキッチンカー出店日にて、コットンキャンディをプレゼント!
※当日フォロー画面をキッチンカーにて店員へお見せください。

園内での飲酒や火気の使用はお断りしております。
その他、特別制限を設けておりませんが、他の利用者様へのご迷惑とならないよう、ご協力をお願いします。

今年はキッチンカーも出店予定!!



・出店者 ONIGIRU(キッチンカー) その他露店出店予定
・出店時間 11~16時頃まで
※天候等により、短縮する場合があります。
・取り扱い品目 [Food] 焼きそば、唐揚げ 焼き芋ハニーバターチーズ コットンキャンディ、玉せん [Drink] アイス&ホットタピオカ 等

3 ジュニアサッカースクール ~水曜クラス~

水 全8回 サッカーを好きになれるように、みんなでなかよくボールを蹴ってスキルアップします!! 未経験者・女の子も大歓迎です! 木 全9回

日程	時間
4月8日・15日・22日 5月13日・20日・27日 6月3日・10日	16時~17時

場 所 総合運動公園 スポーツ広場 対 象 年長~小学3年生
定 員 1クラス20名(先着順)
※教室では経験や学年に応じてクラス分けを行い実施します。
参加費 7,400円 持 物 サッカーボール、サッカーシューズ(運動靴可)
講 師 総合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 3月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付

4 ジュニアサッカースクール ~木曜クラス~

木 全9回

日程	時間
4月9日・16日・23日・30日 5月7日・14日・21日 6月4日・11日	16時~17時

場 所 総合運動公園 スポーツ広場 対 象 年長~小学4年生
定 員 1クラス20名(先着順)
※教室では経験や学年に応じてクラス分けを行い実施します。
参加費 8,300円 持 物 サッカーボール、サッカーシューズ(運動靴可)
講 師 総合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 3月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付

施設紹介

テニスコート

ハードコート3面、オムニコート3面あります。
森に囲まれたテニスコートです。
4月から11月まではナイター営業しております。



講師紹介

運動公園テニス教室担当コーチ
JPTAプロテニスインストラクター
中野 文高



講師紹介動画



「あなたのライフスタイルの片隅にテニスを取り入れてみませんか?コートでお待ちしています。」

アクセス

- ✓日進市総合運動公園は公園内に約300台が駐車可能です。
※駐車場には限りがございますので、乗り合わせにご協力ください。
- ✓くるりんバス(市内巡回バス) 五色園線「総合運動公園西」停留所下車、徒歩10分



位置情報



5 早朝ジュニアテニス教室

無料体験有

土 全9回 まずはテニスを楽しむことから始めましょう!

※使用球はITTF(国際テニス連盟)のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラムJ専用ボールを使用しています。

日程	時間
4月11日・18日・25日 5月9日・16日・23日・30日 6月6日・13日	7時~7時50分

場 所 藤島テニスコート 対 象 小学1年生~6年生
定 員 12名(先着順) 参加費 7,200円
持 物 ラケット(貸出し有)、テニスシューズ(運動靴可)
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)
講 師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込 3月7日(土)10時から総合運動公園窓口にて受付

6 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

金 全9回 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に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含めご相談に応じます。

日程	時間
4月10日・17日・24日 5月8日・15日・22日・29日 6月5日・12日	19時~20時30分

場 所 総合運動公園 テニスコート
対 象 中学1年生~高校3年生
定 員 12名(先着順)
参加費 9,000円
持 物 ラケット
講 師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込 3月6日(金)14時から総合運動公園窓口にて受付

7 春のビギナー短期テニス教室

水 各1回 これからテニスを初めてみませんか?一日のみの参加もよし、二日間の通し参加でもよし、気軽にご参加ください。

日程	時間
4月8日 4月15日	13時~14時

場 所 総合運動公園 テニスコート
対 象 初心者
定 員 各6名(先着順)
参加費 850円/日(両日1,500円)
持 物 ラケット(貸出しあり)、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 3月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付

8 気軽にジョギング教室

無料体験有

水 各4回 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。



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
定 員 各12名(先着順)
参加費 各クラス2,600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 3月4日(水)10時から総合運動公園窓口にて受付

日程	時間
4月クラス 4月8日・15日・22日・5月13日 5月クラス 5月27日・6月3日・10日・17日	9時30分~10時45分

9 ユニバーサルスポーツ教室 ~スポーツ鬼ごっこ~

無料体験有

日 全5回 運動することの楽しさを実感しましょう! スポーツ鬼ごっこをメインで楽しみ、フラッグフットボールやポッチャなど様々なスポーツをこの教室で学んでみましょう!



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 2,600円
講 師 上田 慶二(一社)鬼ごっこ協会公認指導員・審判員2級ライセンス
申 込 3月1日(日)10時から総合運動公園窓口にて受付

日程	時間
4月12日・19日・26日 5月10日・24日	9時30分~11時30分

10 モーニングウォーク 火 全8回

日程 4月14日・28日・5月12日・26日・6月2日・9日・23日・30日 時間 10時~12時 参加費 5,700円
場所 総合運動公園 芝生広場 定員 20名(先着順)
講師 長谷川 圭亮(健康体操ウォーキング指導士) 申込 3月3日(火)10時から総合運動公園窓口にて受付

11 ランチャイムテニス教室

無料体験有

水 全8回

日程 4月8日・15日・22日・5月13日・20日・27日・6月3日・10日 時間 11時~12時30分 参加費 6,800円
場所 総合運動公園 テニスコート(オムニ) 対象 初級者~中級者 定員 12名(先着順) 持 物 ラケット
講師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター) 申込 3月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付
※欠席・雨天中止の場合は早朝テニス、アフタヌーンテニスへの振替受講も可能です。ただし、定員の都合上、振替ができない場合もございます。

12 アフタヌーンテニス教室

無料体験有

木 全10回

日程 4月9日・16日・23日・30日・5月7日・14日・21日・28日・6月4日・11日 時間 13時30分~15時 参加費 8,400円
場所 総合運動公園 テニスコート(オムニ) 対象 中級者~ 定員 12名(先着順) 持 物 ラケット
講師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター) 申込 3月5日(木)14時から総合運動公園窓口にて受付
※欠席・雨天中止の場合は早朝テニス、ランチャイムテニスへの振替受講も可能です。ただし、定員の都合上、振替ができない場合もございます。

13 早朝テニス教室

無料体験有

土 全9回

日程 4月11日・18日・25日・5月9日・16日・23日・30日・6月6日・13日 時間 8時~9時 参加費 7,200円
場所 藤島テニスコート 対象 なたでも 定員 12名(先着順) 持 物 ラケット
講師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター) 申込 3月7日(土)14時から総合運動公園窓口にて受付
※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス教室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。

14 ランニング教室

無料体験有

水 各4回

日程 4月クラス 4月8日・15日・22日・5月13日 5月クラス 5月27日・6月3日・10日・17日 参加費 各クラス2,600円
時間 11時~12時15分 場所 総合運動公園 ジョギングコース 対象 日常的に走ることがある方 定員 各12名(先着順)
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 3月4日(水)10時から総合運動公園窓口にて受付
※新規受講の方は上記ジョギング教室にお申し込みください。