

## 住友金属鉱山アリーナ青梅 令和2年度第3期登録制教室参加者募集

### ★スポーツ教室

日程 10月1日～12月28日の各曜日

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）

教室名等 表1参照

その他 代理人による申し込みは2人まで可▷来館の際は、感染症対策をお願いします。体調がすぐれない方はご遠慮ください。

申し込み 9月16日の午前9時（混雑状況により受付開始を早める場合あり）

から所定の申込用紙に記入し、費用を添えて住友金属鉱山アリーナ青梅へ

※電話での申し込み不可

※別途駐車料金がかかります。

※幼児の一時預かり（1歳以上の未就学児）は有料予約制です。

### ★ウインググローバルテニスアカデミー青梅

日程 10月3日～12月28日の各曜日

会場 永山公園総合運動場

教室名等 表2参照

その他 代理人による申し込みは2人まで可

申し込み 9月16日の午前8時30分から電話☎24-7721で


住友金属鉱山アリーナ青梅へ

表1 スポーツ教室 ※1…文化教室 ※2…託児あり（有料・予約制）

曜日	教室名	時間	対象	定員(先着)	費用	
月	太極拳	10:00~11:00	16歳以上	20人	7,200円	
	バドミントン	13:00~14:30		20人	7,200円	
	手話(入門コース)(※1)	13:30~14:30		15人	7,000円	
	Jr.フットサル(年中・年長クラス)	17:30~18:20	年中・年長	15人	8,800円	
	Jr.フットサル(1~3年生クラス)	18:30~19:30	小学1~3年生	20人	11,000円	
火	パワーヨガ	19:00~20:00	16歳以上	20人	6,600円	
	骨盤調整ヨガ	20:15~21:15		20人	6,600円	
水	ボディバランスストレッチ(※2)	10:00~11:00	16歳以上	20人	5,400円	
	ソフトエアロビクス(※2)	11:15~12:15		20人	5,400円	
木	Jr.バドミントン(年中・年長クラス)	15:30~16:30	年中・年長	15人	10,400円	
	Jr.バドミントン(1~3年生クラス)	16:45~17:45	小学1~3年生	20人	13,000円	
	チアダンス(1~3年生クラス)	16:45~17:45	小学1~3年生	20人	13,000円	
	Figure8	19:00~20:00	16歳以上	20人	7,800円	
	骨盤エクササイズ(木曜コース)	20:15~21:15		20人	7,800円	
金	リラックスヨガ	10:00~11:00	16歳以上	20人	7,200円	
	アクティブヨガ	11:15~12:15		20人	7,200円	
	体幹エクササイズ(初級コース)	14:00~15:00		20人	7,200円	
	体幹エクササイズ(中級コース)	15:15~16:15		20人	7,200円	
	幼児体育(年中・年長クラス)	15:50~16:40		年中・年長	15人	10,000円
	児童体育(1~3年生クラス)	16:45~17:45		小学1~3年生	15人	10,000円
	ZUMBA GOLD	19:00~20:00		16歳以上	15人	7,800円
	ZUMBA	20:15~21:15			15人	7,800円
	KID'S HIPHOP	10:00~11:00			小学生	20人
	土	骨盤エクササイズ(土曜コース)		11:15~12:15	16歳以上	20人

表2 ウインググローバルテニスアカデミー青梅

曜日	教室名	時間	対象	定員(先着)	費用	
月	初級コース	9:30~11:00	16歳以上	8人	7,200円	
	中級コース	11:15~12:45		8人	7,200円	
	ジュニアコース	16:10~17:10	小学1~3年生	8人	6,380円	
	ジュニアコース	17:10~18:10		8人	6,380円	
	月	ユースコース	18:10~19:30	小学4年~中学生	8人	7,150円
		初級コース	19:30~21:00	16歳以上	8人	7,200円
土	ジュニアコース	9:00~10:00	小学1~3年生	8人	6,380円	
	中級コース	10:15~11:45	16歳以上	8人	7,200円	
	初級コース	12:45~14:15		8人	7,200円	
	ユースコース	14:20~15:40	小学4年~中学生	8人	7,150円	
	ジュニアコース	15:45~16:45	小学1~3年生	8人	6,380円	

詳細・問い合わせ 住友金属鉱山アリーナ青梅☎24-7721、  
 <https://www.omesports.net/>

## 秋から参加できる運動・健康づくり教室 ~初めての方、1人参加の方、男性も大歓迎です~

名称	ハルスアップ教室	ハルスエクササイズ	90分の運動教室
日程	10月28日、11月11・25日、12月9・23日、1月13・27日、2月10日の水曜日(全8日間)	10月7・14日、11月4・18日、12月2・16日の水曜日(全6日間)	10月21日(水)
時間	午前9時30分~11時30分	午前9時40分~11時40分	
会場	健康センター3階	河辺市民センター体育館	住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)
対象	10月28日時点で64歳以下の市民	10月7日時点で59歳以下の市民	10月21日時点で64歳以下の市民
内容	有酸素運動や筋トレ、ウォーキング、健康情報など	ハルスアップ教室に準じますが、運動強度が強くなります。	軽度の筋トレ、健康情報など
講師	健康運動指導士、保健師等		
定員	先着10人程度(予約制)	先着30人程度(予約制)	
費用	無料		
服装・持ち物	運動のできる服装、室内用運動靴(健康センターは屋外用)、マスク、飲み物(無糖)、ヨガマットまたはバスタオル		
注意事項	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は、医師の許可を得てください。糖尿病や肺疾患など持病のある方や体調がすぐれない方は参加を控えてください。受付時に検温、体調確認を行います。運動中は参加者同士の距離を離して、適宜換気を行います。		
申し込み	電話☎23-2191で健康センターへ		

## 骨粗しょう症予防講座

★医学講座・栄養講座  
 日時 10月1日(木) 午後1時30分~3時50分  
 会場 市役所2階204会議室  
 講師 東青梅整形外科医院 院長 小林 浩氏、管理栄養士 高森恵美子氏  
 定員 先着12人程度(予約制)  
 服装・持ち物 運動のできる服装、屋外用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具  
 ★いずれも費用無料  
 その他 マスク着用▽当日検温や体調を確認します。体調がすぐれない方は参加を控えてください。  
 申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ  
 講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏、管理栄養

## 認知症予防脳イキキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操等を行います。  
 日時 10月1日~11月5日の木曜日 午後2時~3時45分  
 会場 ネットたまぐーゼンター研修室B  
 対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方  
 ▼要介護1~5の認定を受けていない方  
 ▼医師から運動制限を受けていない方  
 ▼原則として全日程参加できる方  
 定員 先着20人程度(予約制)  
 ※定員を超えた場合、初めての方優先  
 費用無料  
 服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具  
 申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

