

健康・スポーツカレンダー

健康増進・体づくり教室

様々な内容で10教室を開催します。
開催日程、会場、内容等の詳細は中面をご覧ください。

こども



Let's バレエ&ダンス

対象:年少~小学生の親子
会場:さくらアリーナ
曜日:月曜日(5月~11月)
時間:19:00~19:50

こども



運動あそび げんきっず

対象:年中・年長の親子
会場:総合会館
曜日:木曜日(5月~11月)
時間:19:00~20:00

こども



ジュニア運動教室

対象:小学1~4年生
会場・曜日:
さくらアリーナ・火曜日(5~6月)
総合会館・水曜日(10月~11月)
時間:19:00~20:00

こども



ジュニア走り方教室

対象:小学1~4年生
会場:総合会館
曜日:土曜日(6月 全2回)
詳細は広報ごせん5/10号で
お知らせします。

こども



こども水泳教室

対象:泳ぎの苦手な小学生
会場:市民プール
曜日:土・日曜日
(7~8月 全5回)
詳細は広報ごせん6/10号で
お知らせします。

こども



一般

楽しいスポーツ

対象:小学5年生以上
会場:さくらアリーナ
曜日:木曜日(5月~3月)
時間:19:30~21:00

一般



はじめての筋トレ教室

対象:一般
会場:総合会館
曜日:木曜日(4月~3月)
時間:19:45~21:00

シニア



からだスッキリ運動教室

対象:中高年
会場:総合会館
曜日:月曜日(9月~3月)
時間:10:00~11:00

シニア



リフレッシュ体操

対象:おおむね65歳以上
会場:さくらアリーナ
曜日:月曜日(9月~3月)
時間:13:30~15:00

シニア



転倒予防ころばん塾

対象:おおむね65歳以上
会場:総合会館
曜日:水曜日(9月~3月)
時間:10:00~11:30

子ども向け教室無料体験会

こどもまつり

①4/23(木) ②7/29(水)
総合会館 中ホール
19:00~20:10

Let's バレエ&ダンス/運動あそび げんきっず/
ジュニア運動教室/の3つの教室が体験できます。
詳細は広報ごせんをご覧ください。
(①4/23は3/25号、②7/29は7/10号)



【受付開始日】

4/17(金)	4/23(木) こどもまつり終了後～	7/8(水) 9:30～
はじめての筋トレ教室 楽しいスポーツ	Let's バレエ&ダンス 運動あそび げんきっず ジュニア運動教室	からだスッキリ運動教室 リフレッシュ体操 転倒予防ころばん塾

【申込方法】

申込期限：各期初回の前日まで ※当日の受付はできません。

申込場所・時間：総合会館 平日 8:30～17:15
さくらアリーナ 平日 9:00～17:00

必要なもの：申込用紙、参加費

申込用紙は総合会館・さくらアリーナの窓口、市のホームページにあります。

注意事項：・リフレッシュ体操と転倒予防ころばん塾をさくらアリーナで申し込む場合、参加費は教室の初回にお支払いください。

・複数の教室、複数の期をまとめて申込できます。

・教室初回日以後のキャンセルは返金できません。

・定員を超える申し込みがあった場合は、市民を優先します。

・日程、会場等を変更する場合があります。

・申し込みが5人未満の場合は教室を実施しない場合があります。

市のHPはこちら



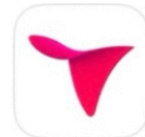
【参加費】

教室 (各期 全 10 回) **3,000 円**

体験 (各教室 1 期 1 回限り) **300 円**

※希望する場合は、事前に問い合わせください。

高校生以下はお得に参加！



ウォーキングや体重の記録などでポイントが貯まる健康アプリ「グッピーヘルスケア」をご存知ですか。貯まったポイントは高校生以下の参加費の一部に交換できます。

詳しくはこちら↑

【申し込み・問い合わせ先】

・(一社)五泉市スポーツ協会 総合型クラブヴィガ事務局 (さくらアリーナ内)

TEL:0250-58-6373 平日 9:00～17:00 (12/29～1/3 を除く)

・五泉市教育委員会 スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係 (総合会館内)

TEL:0250-42-5194 平日 8:15～17:15 (12/29～1/3 を除く)

・五泉市役所 高齢福祉課 いきいき福祉係 ※問い合わせのみ TEL:0250-43-3911

平日 9:00～17:00 (12/29～1/3 を除く)



GOSEN CITY

健康増進・体力づくり教室 開催日程

各教室の指導者は五泉市スポーツ推進委員です。
申込方法は裏面を確認してください。

参加費	各期(全10回) 3,000円	体験	各教室1期1回限り 300円 ※希望する場合は、事前に問い合わせください。
------------	------------------------	-----------	---

曜日	教室名	時間	会場	対象	定員	内容	期	日程									
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月	からだスッキリ運動教室 <small>ヨガマット使用</small>	10:00 ~ 11:00	総合会館 各技場	中高年	各期 20人	運動機能の低下を予防するトレーニング教室です。特に歩くことが疲れる、膝や腰に違和感があるという人は、ぜひ参加してみましよう。	1	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7
	※高齢福祉課事業 リフレッシュ体操 <small>ヨガマット使用</small>	13:30 ~ 15:00	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	おおむね 65歳以上の人	各期 25人	ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、有酸素運動等を行います。楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュします。	1	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
	Let's バレエ&ダンス	19:00 ~ 19:50	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	年少~小学生 と保護者 ※子どものみでも可	各期 15組	バレエの基礎的な動きを学ぶとともに、楽しいリズムダンス等を体験します。きれいな姿勢、柔軟性、リズム感を身に付けたい人にオススメです。	1	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
火	ジュニア運動教室	19:00 ~ 20:00	さくらアリーナ アリーナ 総合会館 中ホール	小学 1~4年生	各期 20人	基礎的な運動とコーディネーショントレーニングで運動能力向上を目指します。レクなども取り入れながら楽しく体を動かします。	1	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	各期(全5回) 1,500円				
						2	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11						
水	※高齢福祉課事業 転倒予防ころばん塾 <small>ヨガマット使用</small>	10:00 ~ 11:30	総合会館 中ホール	おおむね 65歳以上の人	各期 45人	ストレッチ、ウォーキング、簡単な筋力トレーニングで体を動かします。いつまでも健康に過ごすことを目的に体力づくりを行います。	1	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25
						2	12/9	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	
木	運動あそびげんきつず	19:00 ~ 20:00	総合会館 中ホール	年中・年長児 と保護者 年中・年長児	15組 15人	走る・ジャンプ・スキップなどの基本的な運動を中心に、遊びながら運動能力をアップします。	1	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
						2	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	
	はじめての筋トレ教室 <small>ヨガマット使用</small>	19:45 ~ 21:00	総合会館 中ホール	一般	各期 25人	体力をつけたい、最近、筋力の衰えを感じるという人、筋トレをして健康な体を目指しませんか。ウォーキング、ストレッチ等も行います。継続は力なり！続けている人には効果が出ています。 1期:脚力をアップし動きやすい体をつくる 2期:ストレッチ&やさしい筋トレ 3期:楽しい筋トレ 4期:動けるカラダをつくる筋トレ	1	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
						2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	
						3	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	
	楽しいスポーツ	19:30 ~ 21:00	さくらアリーナ アリーナ	小学5年生 ~ 一般	各期 20人	何か運動を始めたい、何をしようか迷っている人におすすめです。友達を誘って気軽に参加しませんか？ 1期:卓球 2期:バドミントン 3期:スポレック	1	5/14	5/21	5/28	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6
						2	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	
						3	12/10	12/17	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	

トレーニングルーム利用者講習会

指導者:五泉パワーリフティングクラブ 参加費:無料 講習時間:約1時間

時間	会場	対象	定員	内容	日程 ★印の日は13:30~ 無印の日は19:30~									
19:30~ ★13:30~	総合会館 トレーニング室	高校生 以上	各回 20人	総合会館トレーニングルームを利用するには、この講習会を受ける必要があります。マシンの使い方、効果的なトレーニングの方法を講習します。	4/9★	4/16	5/21	6/25	7/30	8/6★	8/20	9/3		
					10/8	11/12	12/17	12/24★	1/21	2/4★	2/18	3/18		

申込はこちら

