

みんながスポーツ in ちょうふ

発行 (公社)調布市体育協会

内容に関するお問合せ・申込みは
公益社団法人調布市体育協会

〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65
調布市総合体育館内

Tel 042-481-6221 Fax 042-481-6226

URL <http://www.chofucity-sports.or.jp>

リフレッシュ体操スクール特集 第2期

日ごろ運動する機会が少ない方を対象に、運動するきっかけをつくるためのスクールです。ここで覚えていただいた運動を、ご自宅などで実践していただき、皆さんの運動習慣のきっかけづくりの場となるようご利用ください。

事前申込みが必要です(★申込み方法は裏面)

【申込期間】7月20日～30日(必着)

対象 調布市在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)、親子ピクスについては、保護者が該当する方。

注意 医師から運動を止められている方はご遠慮ください。また、お一人でご自分の安全を確認できない方はご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。お子様連れでのご参加はご遠慮ください。(託児当選者・親子ピクスを除く)

持ち物 運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物・会場によりヨガマット(バスタオル可)
※シューズ・ヨガマットの貸出しはありせんので、各自でご準備ください。

参加費 初回日に各会場にて一括でお支払い願います。

コース名	Aはじめての体操!コース			
運動強度(目安)	【★☆☆☆☆】～体操教室へ初めて参加する方(優先)～			
申込番号	A-1	A-2	A-3	A-4
会場	石原小学校ふれあい健康ルーム	メイングリーン多目的ホール	健康活動ひろば(健康活動室A・B)	緑ヶ丘地域団地自治会集会所(新会場)
曜日	火曜日	火曜日	水曜日	木曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	10:00～11:30
日程	9/5～11/21	9/5～11/21	9/6～12/20	9/7～11/30
定員	30名(多数抽選)	30名(多数抽選)	40名(多数抽選)	20名(多数抽選)
参加費	無料(全12回)			
内容	初めて体操教室に参加する方が安心して、簡単にできるよう、ゆっくり、のんびり進めていきます。数種類のストレッチ運動を指導員がフォローしながら行います。			
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み			

コース名	Bチェア体操コース			
運動強度(目安)	【★★☆☆☆】～体力に自信のない方～			
申込番号	B-1	B-2	B-3	B-4
会場	石原小学校ふれあい健康ルーム		市民大町スポーツ施設体育館	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	9/5～11/21	9/5～11/21	9/5～11/21	9/6～11/22
定員	30名(多数抽選)	30名(多数抽選)	60名(多数抽選)	60名(多数抽選)
参加費	各2,400円(全12回)			
内容	イスを使いながら、軽体操や腰痛予防体操など筋力を失わないための転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。※体力に自信のない方でも安心して受けられる教室です。			
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み			

コース名	Cすこやか体操コース		
運動強度(目安)	【★★★☆☆】～運動が久しぶりの方～		
申込番号	C-1	C-2	C-3
会場	健康活動ひろば(健康活動室A・B)		市民大町スポーツ施設体育館
曜日	月曜日	月曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30
日程	9/4～12/18	9/4～12/18	9/6～11/22
定員	55名(多数抽選)	55名(多数抽選)	60名(多数抽選)
参加費	各2,400円(全12回)		
内容	自宅でも簡単にできる体操・筋力トレーニング・ストレッチなどを行う教室。※運動不足解消に効果あり!		
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み		

コース名	Dメンズ体操コース	
運動強度(目安)	【★★★★☆】～体力持続・向上を目指す男性～	
申込番号	D-1	D-2
会場	味の素スタジアムウォームアップ室・トレーニング室	健康活動ひろば(健康活動室A・B)
曜日	火曜日	木曜日
時間	15:00～16:30	13:00～14:30
日程	9/5～11/28	9/7～12/21
定員	男性75名(多数抽選)	男性55名(多数抽選)
参加費	各2,400円(全12回)	
内容	全身をバランスよく動かし、筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ、筋バランスを整える教室です。※体力アップとダイエット効果も期待できます。	
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み	

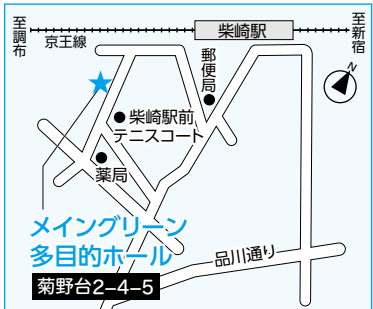
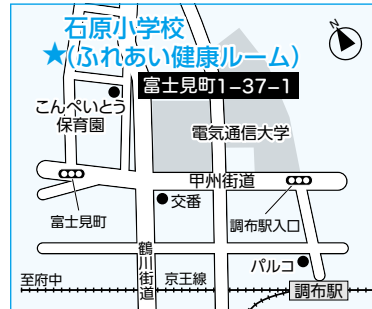
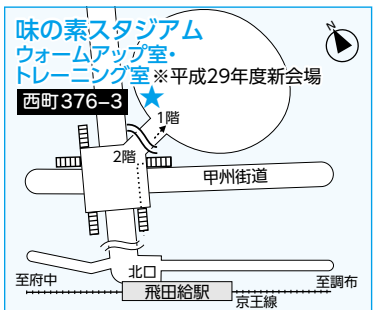
コース名	Eコア体操コース			
運動強度(目安)	【★★★★☆】～身体の根幹を鍛え、かつ体力維持を目指す方～			
申込番号	E-1	E-2	E-3	E-4
会場	健康活動ひろば(健康活動室A・B)	入間地域福祉センター	味の素スタジアムウォームアップ室・トレーニング室	健康活動ひろば(健康活動室A・B)
曜日	月曜日	月曜日	火曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	15:00～16:30
日程	9/4～12/18	9/4～12/18	9/5～11/28	9/6～12/20
定員	55名(多数抽選)	40名(多数抽選)	75名(多数抽選)	55名(多数抽選)
参加費	2,400円(全12回)	2,200円(全11回)	各2,400円(全12回)	
内容	全身をバランスよく動かし、下肢や体幹部分を強化してバランス力を維持・向上させる教室。※基礎的な筋力アップと体力を維持したい方におすすめです。			
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み			

コース名	Fシェイプアップ体操コース		
運動強度(目安)	【★★★★★】～日頃より積極的に運動し、体力に自信があり、筋力・体力アップを目指す方～		
申込番号	F-1	F-2	F-3
会場	味の素スタジアムウォームアップ室	健康活動ひろば(健康活動室A・B)	市民プラザあくろす3階あくろすホール
曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30
日程	9/5～11/28	9/6～12/20	9/6～11/22
定員	50名(うち託児定員24名)(多数抽選)	55名(多数抽選)	55名(うち託児定員14名)(多数抽選)
参加費	各2,400円(全12回)		
内容	全身をバランスよく動かし、筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ、筋バランスを整える教室です。※体力アップとダイエット効果も期待できます。		
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み ●託児コースについて★託児は開始当日、満1歳以上就学未満で、お申込み時に記載されているお子様に限りです。★託児に当選された方以外は、お子さまを連れての参加はできません。※時季的な託児を希望される場合は、その旨も必ず明記ください。コース途中での託児申込みは出来ません。		

調布市・(公社)調布市体育協会は、FC東京を応援しています。

コース名	Gピラティスコース			
運動強度(目安)	【★★★★★】～体力アップを目指す方～			
申込番号	G-1		G-2	
会場	健康活動ひろば(健康活動室こかげ)		健康活動ひろば(健康活動室A・B)	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	①9:45～10:45	②11:00～12:00	①9:45～10:45	②11:00～12:00
日程	9/4～12/4		9/7～12/21	
定員	各30名(多数抽選)		各30名(多数抽選)	
参加費	各2,400円(全12回)			
内容	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に骨から矯正を行い、インナーマッスルを強化し、正しく効果的な身体をつくる教室。ピラティスの基礎から応用まで、段階的にレベルアップをしていきます。			
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み時間指定可(但し、希望に添えない場合があります。)			

コース名	H親子ビクスコース～ママ&ベビー体操～			
運動強度(目安)	【★★★☆☆】			
申込番号	H-1	H-2	H-3	H-4
	幼児クラス/開始 当日1歳半～3歳 未満	乳児クラス/開始 当日生後6ヶ月 (※首がすわっている子)～1歳半未満	幼児クラス/開始 当日1歳半～3歳 未満	乳児クラス/開始 当日生後6ヶ月 (※首がすわっている子)～1歳半未満
会場	健康活動ひろば(健康活動室こかげ)			
曜日	水曜日		木曜日	
時間	13:30～14:20	14:40～15:30	9:40～10:30	10:50～11:40
日程	9/6～12/6		9/7～12/21	
定員	各20組(多数抽選)		各20組(多数抽選)	
参加費	各3,000円(全12回)			
内容	子どもとふれあい、親子で体操、全身で音への反応、平衡感覚の向上、想像力・創造性などを自然に育む教室です。遊び方のヒントや、母親の体力回復も期待できます。※兄弟同伴でのご参加はご遠慮願います。			
申込方法	往復はがきまたはWeb申込み			



申込み方法(多数抽選) 必要事項は必ずすべて記入(入力)のうえ、お申込みください。

●A～Hコースいずれも、《往復はがき》または《体育協会HPよりWeb》申込み

- 同一コース、同一の曜日を複数申込みすることはできません。また、同一内容を複数申し込まれても、1件の申込みとさせていただきます。
- 当選後のクラス変更及び第三者への譲渡はできません。時間・会場・内容をご確認のうえ、お申込みください。

※なお、会場の都合により日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※平成29年度からD-1、E-3、F-1、A-4会場が変更いたしました。

《往復はがき》1件(はがき1枚)につき1コース(1名)でお申込みください。(連記は不可。)

※「Aはじめての体操!コース」は体操教室全般に参加したことがない方(初参加)が優先です。初めての方は必ず「体操教室 初参加」とご記入ください。

●お申込み(締切)から通知までのスケジュール

日程の詳細については体育協会ホームページ、または直接お問合せください。

	申込開始	申込締切(必着)	抽選・通知準備	はがき発送・Web当選発表予定日
第2期	7/20(木)	7/30(日)	8/1～14	8/15(火)

※はがき申込みの方は、発送予定日より1週間たっても通知が届かない場合はお問合せください。Web申込みの方は、ホームページにて、各自必ず当選発表をご確認ください。当選メールは届きませんのでご注意ください。

《Web申込み》 <http://www.chofucity-sports.or.jp>

体育協会ホームページ

↓

トップページ 各スクール詳細

↓

申込みページはコチラ をクリック

↓リフレッシュ体操スクールを選択

必要項目を入力 ★入力の際の注意事項

①必須項目(*)は必ず入力してください。
②H親子ビクスコースの氏名・年齢欄は**お子さまの氏名・生年月日**を入力してください。保護者名は保護者欄へ入力してください。
③Gピラティスコースの方は**希望時間**を入力してください。(未入力の場合は時間希望無しとします。)

↓

申込み完了後、確認メールで「受付番号」が届きます

↓

当選者の「受付番号」を当選発表日に体育協会ホームページに掲載します

※当選メールは届きません。HPにて必ずご確認ください。

携帯電話からも申込み可能です。申込みフォームへはコチラ↓

62円 往信(宛名)

182-0011
調布市深大寺北町2-1-65
総合体育館内
(公社)調布市体育協会「リフレッシュ体操」係

【注意】往復はがき(124円)について
料金不足の場合はお受取りできません。そのままお戻しいたします。それに伴う、はがき到着の遅れ等は責任を負いかねますのでご注意ください。
※平成29年6月よりはがきの値段が変更となっておりますので、ご注意ください。

返信(ウラ面)

※無記入

62円 返信(宛名)

参加する本人の「郵便番号」「住所」「氏名」+様

※「E-1・E-3託児コース」を希望する方はお子さまの①②③をご記入ください。

▼往信(ウラ面)

①コース名と申込番号(記入例) B チェア体操コース 申込番号 B-3
②氏名(ふりがな)
③生年(西暦)月日 ④性別
⑤郵便番号 ⑥住所
⑦電話番号
⑧緊急連絡先
市内在勤・在学の方は
⑨勤務先または学校名
⑩Gコースの方は希望時間
お子さまの①氏名(ふりがな)
⑫生年(西暦)月日 ⑬性別

調布市総合体育館へようこそ!!

利用時間
午前9時～午後9時
所在地
深大寺北町2-1-65
休館日
毎月第1・3月曜日(この日が祝日の場合は営業) 毎年12月29日～1月3日

個人利用
体育室(卓球・パドミントン)、プール、トレーニング室(高校生以上)、個人利用が可能です。
また、当日参加できるプログラムも多数ご用意しております。ぜひご利用ください。

リフレッシュ体操スクールは、ロコモティブシンドローム予防にもつながります!

「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」とは、骨・関節・筋肉などの衰えによる移動能力(立つ、歩く、走る、のぼる等の能力)の低下をきたし生活に支障が出る状態をいいます。進行すると、寝たきりや介護が必要になる可能性が高くなります。心身の健康状態を保つために、定期的な運動習慣をつけることも有効な方法のひとつです。普段、体を動かしていない方は、まずは運動強度の弱い「はじめての体操コース!」からチャレンジしてロコモ予防に取り組んでみましょう。

～公益社団法人調布市体育協会にご協賛いただける企業を募集しております～