

みんなでスポーツ in ちょうふ



豊かな
芸術文化・スポーツ活動を
両立させよう

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>

今はじめよう! リフレッシュ体操スクール特集 第3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。皆さんの運動習慣づくりの場となるようご利用ください。リフレッシュ体操スクールは、ロコモ予防にもつながります。加齢や生活習慣によって骨・関節・筋肉などの働きが低下するロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防するための体操に挑戦しましょう。リフレッシュ体操スクールは新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとり開催いたします。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

事前の申込みが必要です(★申込み方法は裏面)

【申込期間】11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保できない方はご遠慮いただく場合があります。お子様連れでの参加はご遠慮ください。(親子ピクスを除く)

参加費 初回日に各会場にて一括でお支払い願います。(初回欠席の方は体育協会事務局まで必ずご連絡ください。)

その他 シューズ・ヨガマットの貸出しはありませんので、各自でご準備ください。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場時及び施設内では必ずマスクを着用してください。(体操実施中は任意としますがマスク未着用での会話は飛沫防止の為、禁止です。)また、今後の状況により、日程変更や中止となる場合があります。個々の連絡はいたしませんので、体育協会ホームページまたは直接お問い合わせください。

コース名	Aかんたん体操コース			
運動強度(目安)	【☆☆☆☆】～ゆっくりのんびり体操をしたい方～			
クラス	A-1	A-2	A-3	A-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会議室	健康活動ひろば(こかげ)	緑ヶ丘地域福祉センター
曜日	火曜日	火曜日	月曜日	木曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30
日程	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/4～3/29 ※1/11を除く(全12回)	1/7～3/25 ※2/11を除く(全11回)
定員	20名	25名	20名	20名
参加費	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,200円(全11回分)
内容	普段運動をしていない方でも安心して、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。※はじめての体操コースは昨年度で終了しました。Aコースは今年度から「かんたん体操コース」として新たに有料コースとしてスタートしました。会場・曜日・参加費が変更となっておりますので、ご注意ください。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・A3、A4はヨガマット(バスタオル可)※その他クラスは不要			

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～			
クラス	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	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/6～3/31 (全13回)
定員	20名	20名	60名	60名
参加費	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,600円(全13回分)
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。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ※ヨガマット不要			

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～			
クラス	C-1	C-2	C-3	C-4
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	1/4～3/29 ※1/11を除く(全12回)	1/4～3/29 ※1/11を除く(全12回)	1/6～3/31 (全13回)	
定員	35名	35名	60名	
参加費	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,600円(全13回分)	
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。※C1・C2クラスは筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※C4は新型コロナウイルス感染症の影響により今年度の実施はありません。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)			

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～	
クラス	D-1	D-2
会場	健康活動ひろば (健康活動室A・B)	
曜日	木曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	12:30～14:00
日程	1/7～3/25 ※2/11を除く(全11回)	1/6～3/31 (全13回)
定員	男性35名	男性35名
参加費	2,200円(全11回分)	2,600円(全13回分)
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。※筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。	
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)	

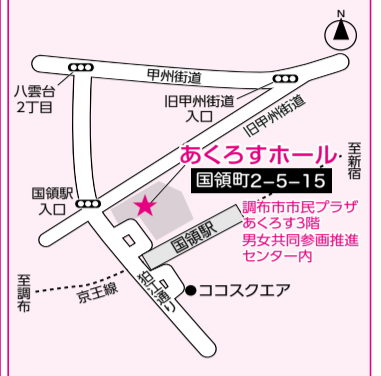
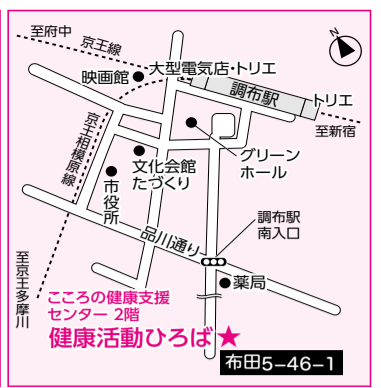
コース名	Eコア体操コース			
運動強度(目安)	【★★★★☆】 ～身体の根幹を鍛え、かつ体力維持を目指す方～			
クラス	E-1	E-2	E-3	E-4
会場	健康活動ひろば(健康活動室A・B)			
曜日	月曜日	水曜日	木曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	15:00～16:30
日程	1/4～3/29 ※1/11を除く(全12回)	1/6～3/31 (全13回)	1/7～3/25 ※2/11を除く(全11回)	1/6～3/31 (全13回)
定員	35名	35名	35名	35名
参加費	2,400円(全12回分)	2,600円(全13回分)	2,200円(全11回分)	2,600円(全13回分)
内容	リズムに合わせ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。※体幹トレーニング中心のコースとなり、ステップを踏むリズム体操は行いません。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)			

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～		
クラス	F-1	F-2	F-3
会場	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		木曜日	水曜日
時間		15:00～16:30	10:00～11:30
日程	※令和2年度の実施なし	1/7～3/25 ※2/11を除く(全11回)	1/6～3/31 (全13回)
定員		35名	30名
参加費		2,200円(全11回分)	2,600円(全13回分)
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。※F2クラスは筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※F1クラスは武蔵野の森総合スポーツプラザ及び味の素スタジアムの定期的な会場確保が困難な為、令和2年度の実施はありません。		
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)		
託児について	●託児について ★新型コロナウイルス感染症の影響により今年度の託児募集はありません		

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～			
クラス	G-1		G-2	
会場	金子地域福祉センター		健康活動ひろば(こかげ)	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45
日程	1/4～3/29※1/11・25、2/22、3/22を除く(全9回)		1/7～3/18※1/28、2/11・25を除く(全8回)	
定員	各15名		各20名	
参加費	1,800円(全9回分)		1,600円(全8回分)	
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。※申込時、時間指定可(但し、希望に添えない場合があります)※G1・G2は今年度から会場が変更となりましたのでご注意ください。			
持ち物	運動のできる服装・ヨガマット(パスタオル可) ※室内用シューズ不要			

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)	【★★★☆☆】			
クラス	H-1	H-2	H-3	H-4
	幼児クラス	乳児クラス		
	1歳半～3歳半未満	生後6ヶ月(首が座っている)～1歳半未満		
会場	健康活動ひろば(こかげ)			
曜日	水曜日			
時間	13:40～14:30	15:10～16:00	※令和2年度の実施なし	
日程	1/6～3/31※1/27、2/24、3/24を除く(全10回)			
定員	各20組			
参加費	2,500円(全10回分)			
内容	親子での体操を通して子どもとふれあい、母親の体力回復を目指します。また、同時に遊び方のヒントや、全身で音への反応、平衡感覚の向上、想像力・創造力を自然に育む教室です。※父親の申込も可能です。兄弟での参加はご遠慮ください。※年齢は令和3年1月6日現在を基準とする。※H3、H4(木曜日クラス)は新型コロナウイルス感染症の影響により今年度の実施はありません。			
持ち物	運動のできる服装。H1のみ親子共に室内用シューズ(H2不要)・H2のみヨガマット(H1不要)			



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

《申込について》

- ※今年度より一部内容が変更となりました。
- 複数のコース・クラスへ申込みいただけます。
- 複数申込みの場合、優先順位は承れません。
- 同一コース・同一の曜日については複数の当選はありません。
- 当選後のクラス変更はできません。
- 当選後、第三者への譲渡はできません。
- ※各クラス申込み多数の場合は抽選となります。
- ※会場の都合により、日程が変更になる場合があります。
- ※同一のコースでもクラスにより内容が異なる場合があります。
- ※Aコースは今年度からすべて有料コースとなりました。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、定員・会場等に変更があります。ご注意ください。

《往復はがき》はがき1枚につき1クラス(1名)でお申込みください。(連記不可)

<p>往信(宛名)</p> <p>63円</p> <p>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</p> <p>【注意】往復はがき(126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 等は責任を負いがねますのでご注意ください。 ※令和元年10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。</p>	<p>返信(ウラ面)</p> <p>※無記入</p> <p>63円</p> <p>返信(宛名)</p> <p>参加する本人の 「郵便番号」 「住所」 「氏名」+様</p> <p>▼往信(ウラ面)</p> <p>①コース名とクラス名 (記入例)B チェア体操コース クラス B-3</p> <p>②氏名(ふりがな)</p> <p>③生年(西暦)月日 ④性別</p> <p>⑤郵便番号 ⑥住所</p> <p>⑦電話番号</p> <p>⑧緊急連絡先 (体操中連絡の取れる番号)</p> <p>市内在勤・在学の方は</p> <p>⑨勤務先または学校名</p> <p>⑩Gコースの方は希望時間</p>
---	--

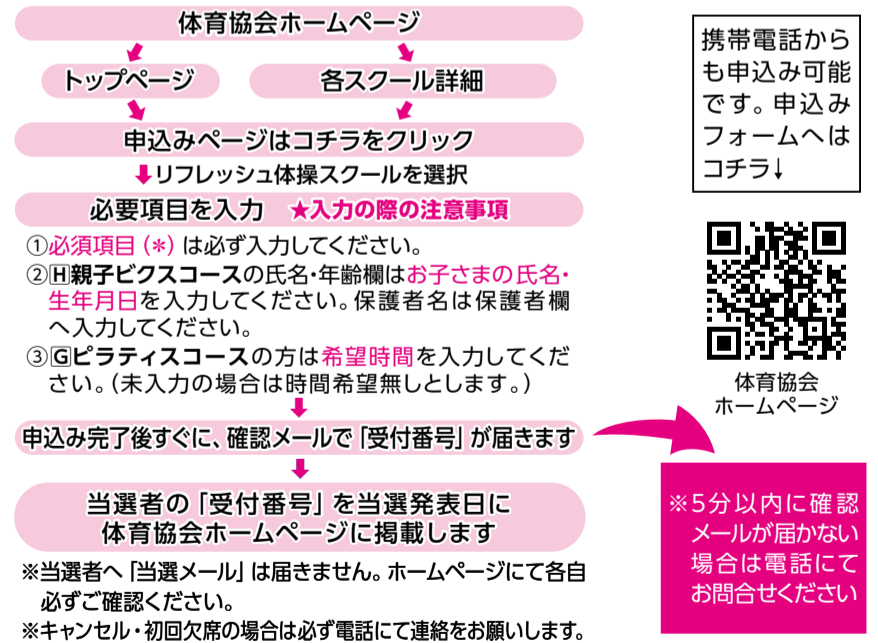
●お申込み(締切)から通知までのスケジュール

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3期	11/20(金)	11/30(月)	12/1(火)～12/13(日)	12/15(火)午前10時

※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>



「自宅でできるリフレッシュ体操」・「自宅でできるかんたんエクササイズ」

詳細は体育協会ホームページをご参照ください。

体育協会では、自宅でできるエクササイズ動画を配信しています。「自宅でできるリフレッシュ体操」ではリフレッシュ体操スクールの指導員が、自宅できんたんにできる体操をライブ配信(生配信)にて実施しています。ぜひご活用ください。

【ライブ配信日程・内容】 11/24(火)、12/1(火)、12/8(火)、12/15(火)

時間:10:00～11:00 内容:11/24・12/8「かんたん筋力トレーニング」/12/1・12/15「リズム体操」

※動画は配信後、体育協会ホームページに保管されますので、配信後は上記時間以外でも視聴可能です。

自宅でできる
リフレッシュ体操



自宅でできる
かんたんエクササイズ



～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～