

みんなでスポーツ 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1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】4月5日～15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)、親子ビクスについては、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・親子ビクスを除く)

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。

| 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) | 緑ヶ丘地域福祉センター |
| 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 | 5/8～7/24(全12回) | 5/8～7/24(全12回) | 5/9～7/25(全12回) | 5/10～7/26(全12回) |
| 定員 | 30名(多数抽選) | 30名(多数抽選) | 40名(多数抽選) | 30名(多数抽選) |
| 参加費 | 無料 | | | |
| 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。 | | | |
| 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(その他は不要) | | | |

| 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～ | | | |
| 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 | 5/8～7/24(全12回) | 5/8～7/24(全12回) | 5/8～7/24(全12回) | 5/9～7/25(全12回) |
| 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 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12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～ | | |
| 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 | 5/7～7/30(全12回) | 5/7～7/30(全12回) | 5/9～7/25(全12回) |
| 定員 | 55名(多数抽選) | 55名(多数抽選) | 60名(多数抽選) |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12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コー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。 | | |
| 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～ | |
| 申込番号 | D-1 | D-2 |
| 会場 | 武蔵野の森総合スポーツプラザ(サブアリーナ)(平成30年度新会場) | 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 | 5/15～8/28(全12回) | 5/10～7/26(全12回) |
| 定員 | 男性120名(多数抽選) | 男性55名(多数抽選) |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12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。★D2コー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。 | |
| 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) | |

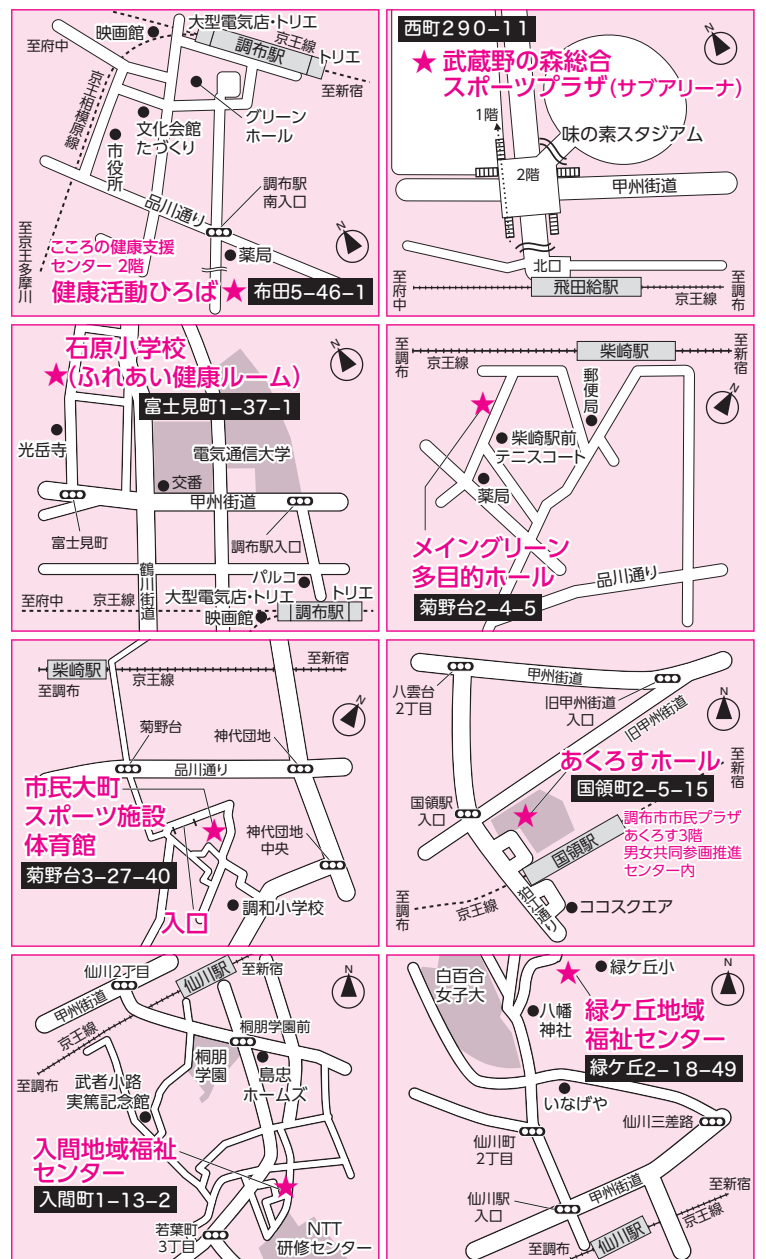
| コース名 | E コア体操コース | | | |
|----------|--|----------------|-----------------------------------|-------------------|
| 運動強度(目安) | 【★★★★☆】～身体の根幹を鍛え、かつ体力維持を目指す方～ | | | |
| 申込番号 | E-1 | E-2 | E-3 | E-4 |
| 会場 | 健康活動ひろば(健康活動室A・B) | 入間地域福祉センター | 武蔵野の森総合スポーツプラザ(サブアリーナ)(平成30年度新会場) | 健康活動ひろば(健康活動室A・B) |
| 曜日 | 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 | 5/7～7/30(全12回) | 5/7～8/20(全12回) | 5/15～8/28(全12回) | 5/9～7/25(全12回) |
| 定員 | 55名(多数抽選) | 40名(多数抽選) | 120名(多数抽選) | 55名(多数抽選) |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) |
| 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。★E1・E4コースは体幹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 | 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 | 武蔵野の森総合スポーツプラザ(サブアリーナ)(平成30年度新会場) | 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 | 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 | 5/15～8/28(全12回) | 5/9～7/25(全12回) | 5/9～7/25(全12回) |
| 定員 | 120名(●うち託児定員24名) | 55名(多数抽選) | 55名(●うち託児定員14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) |
| 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コー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。 | | |
| 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。 ★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 | 5/7～7/30(全12回) | | 5/10～7/26(全12回) | |
| 定員 | 各30名(多数抽選) | | 各30名(多数抽選) | |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | | 2,400円(全12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) | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・ヨガマット(バスタオル可) ※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) | 【★★★☆☆】 | | | |
| 申込番号 | H-1 | H-2 | H-3 | H-4 |
| 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 | 5/9～8/8(全11回) | | 5/10～8/9(全11回) | |
| 定員 | 各20組(多数抽選) | | 各20組(多数抽選) | |
| 参加費 | 2,750円(全11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。 ※父親の申込みも可能です。兄弟での参加はご遠慮ください。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・乳児クラスのみヨガマット(幼児クラスは不要) | | | |



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

- 同一コース、同一曜日を複数申込みことはできません。また、同一内容を複数申込まれても、1件の申込みとさせていただきます。異なるコースと異なる曜日であれば複数申込みいただけます。
- 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。
- ※同一のコースでも実施会場により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。
- ※平成30年度からA-4、D-1、E-3、F-1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」と明記してください。

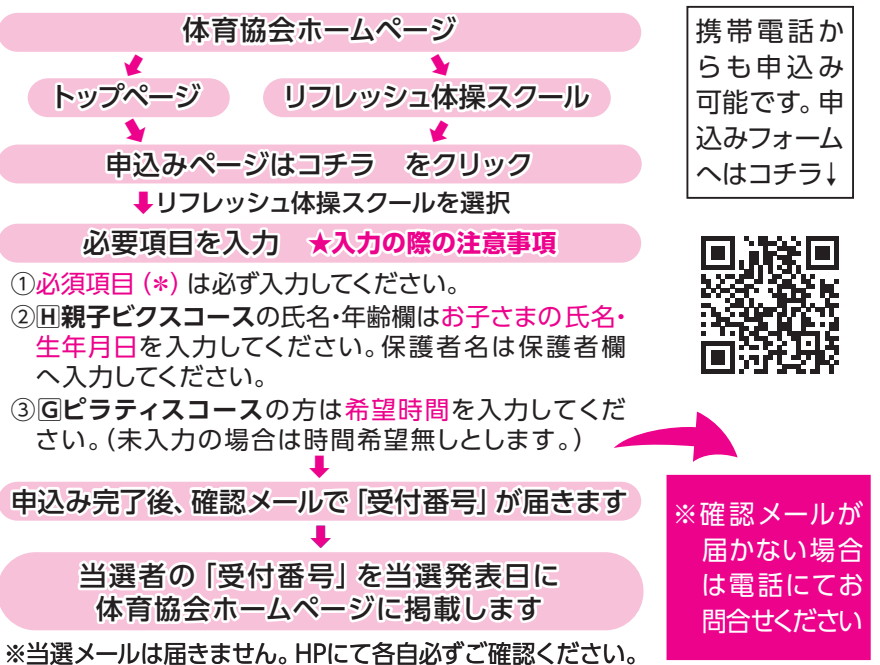
●お申込み(締切)から通知までのスケジュール

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1期 | 4/5(木) | 4/15(日) | 4/16～25 | 4/27(金)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>



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

62円 返信(宛名) 参加する本人の「郵便番号」「住所」「氏名」+様

▼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
- ⑨勤務先または学校名
- ⑩Gコースの方は希望時間

※「F-1・F-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。

※「H親子ビクス」希望の方は、②③④親子記入

「平成30年度Sportsちょうふ」情報誌

体育協会では、子どもから大人まで、初心者対象のスポーツスクールの充実に努めていきます。市内全戸配布のほか、市役所8階スポーツ振興課、調布市文化会館たづくり11階スポーツ・保養施設インフォメーションコーナーまたは総合体育館で配布しております。ぜひご活用ください。

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～