



集団運動教室 冬コース

問健康推進課 (☎23-9559) ID1003388

教室	日にち (8回の連続教室)	内容	運動強度	定員
かんたんエアロ	1月7日～3月4日の水曜	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	やや強い	25人
たのしく筋トレ  ～美姿勢でマイナス5歳～	1月9日～2月27日の金曜	ゴムチューブなどの道具を用いた運動や、家庭でできる筋トレを体験します。		30人

時間10時～11時15分 場総合健康センター

対市内在住の人 (妊婦、心臓・脳血管疾患を発症または手術後6カ月以内の人は参加不可)

持上靴、タオル、飲み物、筆記具、動きやすい服装

申11月10日(月)8時30分から25日(火)17時15分までに、QR、電話または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選

※申込みは1教室のみ (春・秋コース参加者は申込不可)

※たのしく筋トレのカンガルールーム希望者は、教室申込時に伝えてください (1歳以上、定員あり)。

他当日の血圧が高い (160/100mm Hg以上) 場合、運動に参加できないことがあります。



親子スポーツ教室

問親子スポーツ教室担当 (☎090-7952-7556)

試合観戦後にコートでスポーツ教室を行うことで、「みる」スポーツと「する」スポーツが楽しめます。各チームのコーチ陣と楽しく簡単な運動を行う教室で、普段運動をしていない人でも気軽に参加できます。

※各競技の教室ではありません。



◆豊田自動織機シャトルズ愛知 (ラグビー)

時1月17日(土)12時 (試合開始)

場ウェーブスタジアム刈谷

¥無料

申込期間11月5日(火)～12月7日(日)

◆トヨタ紡織サンシャインラビッツ (バスケットボール)

時2月7日(土) 13時 (試合開始)

場市体育館

¥2,000円 (保険料・試合観戦料込)

申込期間11月5日(火)～12月28日(日)

◆ブレイヴキングス刈谷 (ハンドボール)

時2月23日(月・祝)14時 (試合開始)

場ウィングアリーナ刈谷

¥2,000円 (保険料・試合観戦料込)

申込期間11月5日(火)～1月25日(日)

◆シーホース三河 (バスケットボール)

時3月28日(土)15時 (試合開始)

場ウィングアリーナ刈谷

¥2,000円 (保険料・試合観戦料込)

申込期間11月5日(火)～2月22日(日)

【共通】※教室は試合終了後1時間

対市内在住の小学生と保護者 (2人1組)

定各15組 ※申込多数の場合は抽選し、結果は申込期間終了翌日に当選者のみ連絡します。

申申込期間に、QRで申込み。

他当選者は、当選通知から3日以内に費用を振り込んでください。

