

集団運動教室 冬コース

間健康推進課(☎23-9559) 1003388

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日以17時15分までに、**佩**、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。

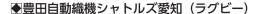


親子スポーツ教室

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。



- **時**1月17日出12時(試合開始)
- <mark>場</mark>ウェーブスタジアム刈谷
- ¥無料

申込期間11月5日(水~12月7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(水~1月25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日出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(水~12月28日(日)

●シーホース三河(バスケットボール)

- **時**3月28日出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(水)~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。

