

### スポーツ・健康

#### 4月の

#### ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日  
みんなで歩くこと



ウォーキングしながら春の訪れを感じませんか。人とのふれあいを持つ楽しい企画もあります。家族や友達を誘ってご参加ください。  
日時 4月21日(水) 午前9時30分集合、10時出発



わんぱく体操(ベビー) 期間・時間: 4月19日から6月21日までの毎週月曜日(5月3日を除く) 午後3時~3時50分  
場所: 体育室  
内容: 親子でコミュニケーションをとり、集団の中で子どもたちの個性と心身の発達を促します。  
対象: 1歳から3歳までの子どもとその保護者  
費用: 1回500円  
定員: 25組  
わんぱく体操(キッズ) 期間・時間: 4月19日から

(雨天実施) 集合場所 東秋留駅  
コース 草花地区、平井川沿いを歩く  
持ち物など 歩きやすい服装、タオル、めざせ健康あきる野21スタンプカード(お持ちの方)など  
費用 無料  
申込み方法 電話で申し込んでください。当日参加も受け付けます。  
申込み・問合せ 健康課 健康づくり係 (558-1183)

#### ペタンクボールを体験してみませんか

日時 4月24日、5月15日、6月26日、7月17日の土曜日 午前9時30分

ら6月21日までの毎週月曜日(5月3日を除く) 午後4時~4時50分  
場所: 体育室  
内容: 楽しく体を動かし、集団の中で個性と心身の発達を促します。  
対象: 4歳~小学生  
費用: 1回500円  
定員: 25人

はじめてピラティス 期間・時間: 4月20日から6月22日までの毎週火曜日(5月4日を除く) 午後5時~5時50分  
場所: 第1・2研修室  
内容: 骨に近い筋肉を鍛えるエクササイズ。初めてでも気軽にできます。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 20人  
はじめてヨガ 期間・時間: 4月20日から6月22日までの毎週火曜日(5月4日を除く)

11時30分(雨天中止) 内容 2チーム(1チームは2~3人)に分かれて、ボールを小さな目標に投げて得点を競います。子どもから大人までゲーム感覚で楽しめます。  
場所 秋川駅南口運動広場  
費用 無料  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
申込み方法 当日会場を受け付けます。  
その他

#### 秋川体育館

申込み・問合せ 559-11163

#### ウエイトトレーニングやエクササイズ(バランスボールを使用した体操)をしませんか。自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(9台)や上半身(腕や胸など)、下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つ

午後6時~6時50分  
場所: 第1・2研修室  
内容: ヨガ入門。初めてでも気軽にできます。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 20人  
はじめてピラティス 期間・時間: 4月22日から6月24日までの毎週木曜日(4月29日、5月6日を除く) 午後0時30分~1時30分  
場所: 第3研修室  
内容: 体幹と骨格の機能向上を目指し、身体バランスを整えていきます。  
対象: 50歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 30人  
ツールエクササイズ 期間・時間: 4月22日から6月24日までの毎週木曜日(4月29日、5月6日を除く) 午後3時15分~4時15分

午前8時30分に決定しますので、お問い合わせください。  
申込み・問合せ 秋川体育館 (559-11163)

#### ウエイトトレーニングやエクササイズ(バランスボールを使用した体操)をしませんか。自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(9台)や上半身(腕や胸など)、下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つ

日時 4月23日、5月28日の金曜日: 午前10時  
定員 各回7人  
申込み方法 電話か窓口で予約してください。  
対象 高校生以上の方

場所: 第1・2研修室  
内容: 青竹やボールなどを使って全身のほぐしや引締めエクササイズをします。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 20人  
ゆったりヨガ 期間・時間: 4月22日から6月24日までの毎週木曜日(4月29日、5月6日を除く) 午後4時30分~5時30分  
場所: 第1・2研修室  
内容: 自然な呼吸とともにゆったりとしたペースで行っていくハタヨガです。初心者でも無理なく参加できます。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 20人  
らくらく水中運動 期間・時間: 4月22日から6月24日までの毎週木曜日(4月29日、5月6日を除く) 午後3時15分~4時15分

午前8時30分に決定しますので、お問い合わせください。  
申込み・問合せ 秋川体育館 (559-11163)

#### ピギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講が必要ですが(実技あり)。  
日時 4月15日・22日・29日の木曜日: 午後2時30分~3時30分  
5月8日・15日・22日・29日の土曜日: 午後2時30分~3時30分  
5月14日(金): 午後2時30分  
4月23日、5月28日の金曜日: 午前10時  
定員 各回7人  
申込み方法 電話か窓口で予約してください。  
対象 高校生以上の方

#### エクササイズ講習

ピギナー講習を終了している方で、希望する方は受講することが出来ます。  
日時 5月14日(金): 午後3時30分  
4月23日、5月28日の金曜日: 午前11時  
対象 ビギナー講習修了者  
費用 施設使用料  
持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴  
予約の必要はありません。  
バランスボールなどを使用します。ストレッチ体操なども行います。

やさしいエアロ 期間・時間: 4月23日から6月18日までの毎週金曜日 午後3時30分~4時30分  
場所: 第3研修室  
内容: 簡単な有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れ、気になる脂肪を効果的に燃焼します。  
対象: 50歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 30人  
いきいきスイミング 期間・時間: 4月23日から6月18日までの金曜日 午前11時50分~午後0時50分  
場所: プール  
内容: 無理なく泳ぐことで、身体のリフレッシュや体力と健康の維持・増進、筋力減退防止を図ります。  
対象: 50歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 30人

親子のびのび開放 親子と一緒に、広い体育室で体を動かして遊びませんか。  
日時 4月19日・26日、5月10日・17日・24日・31日の月曜日 午前9時~11時  
4月26日、5月17日・31日は指導員が活動をサポートします。  
4月26日は身長体重測定手形とりをします。  
対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども(小学生未満)  
費用 無料  
持ち物 室内用運動靴  
受付 当日、窓口で行います。

#### いきいきセンター

申込み・問合せ 558-33344

#### 小学生水泳教室

日時 5月12日から6月16日までの毎週水曜日 午後3時30分~5時  
場所 いきいきセンター  
リフレッシュゾーン  
対象 市内在住・在学の小学校2年生から6年生までの方  
定員 25人(抽選。受講決定者に通知します。)  
費用 施設使用料  
申込み方法 4月20日(火)までに電話か窓口で申し込んでください。

定員: 20人  
リズムバランスボール(託児付き) 期間・時間: 4月23日から6月18日までの金曜日 午前11時~11時50分  
場所: 第3研修室  
内容: 軽快な音楽に合わせて楽しみながら、軽いジョギング程度の汗をかいてリフレッシュします。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円  
定員: 20人  
リフレッシュヨガ(託児付き) 期間・時間: 4月23日から6月18日までの金曜日 午後2時15分~3時15分  
場所: 第3研修室  
内容: しつかりとした呼吸と筋力強化により、リフレッシュとともに美しい身体を作ります。  
対象: 18歳以上  
費用: 1回500円

定員: 30人  
その他 保育を希望される方は、教室費用のほか、子ども1人につき別に500円がかかります。  
年齢: 3~5歳  
定員: 10人(先着順)  
持ち物: 子どもの飲み物  
費用には、施設使用料が含まれます。  
申込み方法 当日、申込みを受け付けます。参加希望の方は、開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください(定員に達し次第、締め切り)。持ち物など  
プール: 水着、水泳帽子、ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後に戻ります。)  
体操: ジャージなど運動できる服装、室内用運動靴  
ヨガ・ピラティス: ジャージなど運動できる服装