# 楽しくチャレンジ! 秋のスポーツフェスティバル!

# 11.24 金 豊明市福祉体育館 愛知県民DAY

### ①骨盤調整& 身体のびーるストレッチ

時間/9:30~10:30 受講料/600円 場所/柔道場 定員/20名 対象/一般 持ち物/運動のできる服装



・骨盤の歪みはからだ全体も歪ませ不調を起こします。 首、肩のコリ、痩せにくい、下半身太りなどはありませんか? それらを整え、ストレッチで代謝をあげていきましょう。

## ③やさしい体幹エクササイズ

時間/10:45~11:45 受講料/600円 場所/柔道場 定員/20名 対象/一般 持ち物/運動のできる服装



・筋トレをしてもストレッチをしても身体の軸が 安定していないと違うところへ負担がかかりがち。 女性らしいキレイな身体を作りましょう。

#### 5自律神経を整えるヨガ

時間/13:30~14:20 受講料/600円 場所/柔道場 定員/25名 対象/一般



持ち物/運動のできる服装、ヨガマット

・緊張と弛緩を繰り返し行いながら、自律神経を 整えていきます。呼吸にのせて、身体をゆったり伸ばして 心身ともにリラックス感を味わっていきます。

## ⑦ゆっくりヨガ

時間/14:40~15:30 受講料/600円 場所/柔道場 定員/25名 対象/一般 持ち物/運動のできる服装、ヨガマット



・難しいポーズはございません。 日常生活では味わうことのない呼吸に意識を向けながら、 のんびりと筋肉をのばしていきます。

#### ②K-POPキッズダンス (小学1~3年生)

時間/9:30~10:20 受講料/500円 場所/剣道場 定員/20名 対象/小学1~3年生

持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ・人気のK-POPの曲に合わせて楽しくダンス。

#### 4K-POPキッズダンス (小学4~6年生)

時間/10:45~11:35 受講料/500円 場所/剣道場 定員/20名 対象/小学4~6年生

持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ

・人気のK-POPの曲に合わせて楽しくダンス。 ダンスが初めての子も大丈夫! たくさんのご参加お待ちしています!

### 6認知症サポーター養成講座

時間/13:30~15:30 受講料/無料 場所/会議室 定員/20名 対象/どなたでも 持ち物/筆記用具



・誰もがなりえる認知症。講座では認知症の基礎知識、対応方法を寸劇を通してわかりやすくお伝えします。

#### ⑧やってみよう!スポーツ鬼ごっこ

時間/14:00~15:30 受講料/1人500円

(お子さんが2人以上の場合、1人につき300円追加) 場所/アリーナ 定員/50名 対象/親子(小学生以上) 持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ

・ルールは簡単♪大人も子どもも一緒に楽しめるスポーツ鬼ごっこを 中部地区唯一の日本代表選手と一緒に楽しもう!

# 愛知県民DAY 申込みについて

【申込方法】 10月1日(日)~10日(火)(必着)に往復はがきに必要事項を記入の上、 郵送してください。(1教室1人1枚。複数の教室も受講可) またはホームページ(https://toyoake-fukushitaiiku.com/)にて。

【必要事項】 ①番号・教室名 ②氏名(ふりがな)・保護者氏名(小学生以下の教室) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ※小学生対象の教室は学年をご記入ください。

【受講の決定】 応募者多数の場合は抽選。結果は10月15日(日)以降に返信はがきまたはメールでお知らせします。

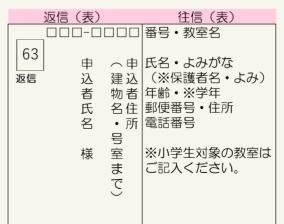
【受講料支払日】 10月15日(日)~25日(水)※月曜休館

【追加募集】 開示は10月27日(金)に福祉体育館ホームページと館内掲示にて行います。 受付は10月28日(土)午前9時から福祉体育館窓口で先着順にて行います。 ※電話不可(福祉体育館の開場時間は午前8時30分です)

- 【注意事項】①小学生の教室への参加は、保護者の送迎があることを応募の条件とします。
  - ②受講中の怪我に関して、指定管理者の保険が適用されます。
  - ③一般の方が対象の教室時、子ども連れでの受講はできません。
  - ④一度納められた受講料は返還できません。ご了承ください。
  - ⑤定員の半分に満たない教室は中止とさせていただきます。

#### 【往復はがきの書き方】





インスタグラム コード



【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL:0562-93-5001 指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社