

スポーツデビュー教室のご案内

区では9～11月を「健康づくり推進期間」と定め、皆さまの健康を応援します！
健康の3本柱である「食事」「睡眠」「運動」は密接にかわりあっています。生活の中で健康への取り組みをスタートしてみませんか？

【対象】 区内在住・在勤・在学で、医師から運動制限を受けていない方
【講師】 各施設のインストラクター
【開催形式】 各1回制

▶子どもと一緒にスポーツデビュー！

講座名	開催日	開催時間	会場	対象年齢	定員	参加費	持ち物等	プレゼント
親子リズム体操	11月1日(土)	10:15～11:00	ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	4歳以上の子どもと保護者	10組(親子)	1組550円	動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、飲料水	
「パパ・ママあつまれ」親子水泳教室	11月3日(月祝)	10:00～11:00	スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)	3歳～未就学児の子どもと保護者	15組(親子)	無料	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、飲料水	施設利用優待券(1枚)

▶今日からスタート！レッツ・スポーツ！

講座名	開催日	開催時間	会場	対象年齢	定員	参加費	持ち物	プレゼント
冬暖かく夏涼しい体幹強化ヨーガ	10月11日(土)	15:00～16:30	友永ヨーガ学院(上荻1-18-13)	中学生以上	対面20名 オンライン100名	550円 (オンラインは無料)	動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水	無料レッスン券(1枚)
自然な女性の身体づくり(ヨガ)	11月8日(土)	15:00～16:30			20名	550円		
ノルディック・ウォーク体験！～カラダを内側から整える～	10月19日(日) ※雨天場合11月23日(日)に順延	10:15～11:45	スポーツハイツ集合で 普福寺川緑地へ スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)	18歳以上、または5～10歳程度の子ども(身長95cm以上)と保護者	20名	無料 ※レンタルボール無料	動きやすい服装・靴、両手使えるリュック、帽子、汗拭きタオル、飲料水	施設利用優待券(1枚)
マシントレーニングにチャレンジ！	10月27日(月) 11月10日(月)	13:00～14:30	ティップネス下井草(下井草2-40-17)	30歳以上	20名	無料	動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、飲料水	施設利用優待券(1枚)
やさしいピラティス	11月12日(水)	13:00～	ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	20～70歳	対面20名 オンライン30名	550円 (オンラインは無料)	動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、飲料水	
健康楽しく体操	11月19日(水)	13:45						



申込2次元コード



【問合せ】 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

スポーツ デビュー 教室

現在の生活に+（プラス）10の運動で、
毎日をアクティブに！
生き生き、楽しいが続く生活に！

子供と一緒にスポーツデビュー！

- ◎ヴィムスポーツアベニュー
親子リズム体操 <11/1(土) 10:15～11:00>
親子で楽しいリズムに合わせて体操
自然と体が動く瞬間を楽しみましょう！
- ◎スポーツハイツ
「パパ・ママあつまれ」親子水泳教室 <11/3(月祝) 10:00～11:00>
親子で水泳習得のチャレンジ！
パパ・ママが先生！水慣れから泳ぎへつなげるプログラム
水を通して、親子の絆を深め、社会交流の機会を育みます！

今日からスタート！レッツ・スポーツ！

- ◎友永ヨーガ学院
冬暖かく夏涼しい 体幹強化ヨーガ <10/11(土) 15:00～16:30>
夏涼しい身体と冬暖かい身体は、実は一緒！
“体幹にしっかり筋肉がついた巡りの良い身体” ヨガはそんな体になる無理のないやさしい方法
毎日の生活に取り入れてみませんか？
自然な女性のからだづくり(ヨガ) <11/8(土) 15:00～16:30>
様々な変化(仕事や家庭の役割の変化、加齢、天候や気温等)に対応して生きる全ての女性に向けての
レッスン！ 中心軸の整った力みのない身体づくりを通して、変化に上手に対応するための
心身のしなやかさを養います！
- ◎スポーツハイツ
ノルディック・ウォーク体験！～カラダを内側から整える～ <10/19(日) 10:15～11:45> ※雨天の場合11/23(日)に順延
2本のポールを交互に動かすことによる運動効果⇒腰痛・肩こり解消、血行促進、腸活、正しい姿勢に！
身体の90%の筋肉を使う全身運動、歩行速度の向上、有酸素運動、エネルギー消費量20%以上アップ等
◎ティップネス下井草
マシントレーニングにチャレンジ！ <①10/27(月) ②11/10(月) いずれも13:00～14:30>
「ジムに通ってみたいけど一人で通えるかな?」「マシンの使い方はあるかな?」等の
不安を解消! ！基本の筋トレマシンを使用してリフレッシュしましょう！
- ◎ヴィムスポーツアベニュー
やさしいピラティス <11/12(水) 13:00～13:45>
インナーマッスルを鍛え、骨から身体を整え、効果的な体の動かし方を身につけます!
健康楽しく体操 <11/19(水) 13:00～13:45>
バランス運動や可動域を広げるストレッチで、体のゆがみやこわばりをほぐし、
姿勢や体の機能を改善していきます。