



### ①かえでキッズファミリースポーツ

対 年少～小学校2年生位まで保護者同伴  
 時 月1回土曜日 4～3月  
 9:30～11:00  
 場 総合体育館 講 中島寛敏  
 料 参加費・年会費無料  
 準 室内シューズ、水分等  
 子どもの発育発達に合わせた体の動きや体幹を使った運動を親子で行いバランスの良い体をつくります。親子で楽しめる教室です。

### ②かえでキッズひよこ

対 1～3歳の幼児と保護者  
 10組  
 時 第1・3火曜日 4～2月  
 9:30～10:30  
 場 総合体育館 講 工藤忠好  
 料 参加費・年会費無料  
 準 動きやすい服装、水分等  
 幼児期の発育発達に合わせ体幹を使った運動を行い、体づくりの基本を身につけていきます。

### ③ストレッチ

対 年齢問わず 25名  
 時 第1・3金曜日 4～3月  
 10:00～10:50  
 場 やすらぎの郷 講 中島水姫  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 ヨガマット、ブランケット他  
 筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げることでもケガの予防や身体の動かしやすさなどにつながります。姿勢の保持やリラクゼーションの効果も得られます。

### ④かんたんストレッチ

対 年齢問わず 25名  
 時 第1・3木曜日 4～3月  
 14:30～15:20  
 場 やすらぎの郷 講 中島水姫  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 ヨガマット、ブランケット他  
 ストレッチを始めてみたい方、初級者を対象にやさしい動きから始めます。



### ⑤ヨガ LEVEL 1

対 年齢問わず 25名  
 時 第2・4金曜日 4～3月  
 11:00～11:50  
 場 やすらぎの郷 講 中島水姫  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 ヨガマット、ブランケット他  
 日頃あまり運動しない方や初心者の方でも参加して頂けます。基本的なポーズをじっくり、ゆっくり進めていくクラスです。

### ⑥ヨガ LEVEL 2

対 年齢問わず 25名  
 時 第1・3金曜日 4～3月  
 11:00～11:50  
 場 やすらぎの郷 講 中島水姫  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 ヨガマット、ブランケット他  
 太陽礼拝 AB を習得できるようになることを目標に呼吸法や基本的なアーサナ(ポーズ)を練習していきます。

### ⑦チェアヨガ

対 年齢問わず 25名  
 時 第2・4金曜日 4～3月  
 10:00～10:50  
 場 やすらぎの郷 講 中島水姫  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 スポーツタオル、テニスボール  
 椅子に座りながら行うヨガ。膝や腰に負担をかけず無理のない範囲で気持ちよく身体を動かして健康維持増進を目指しましょう。

### ⑧里山トレッキング

対 年齢問わず 20名  
 時 概ね月1回 4～12月  
 主に土曜日  
 場 池田町近辺の里山 講 荻窪 登他  
 料 年間 3,000円  
 準 軽登山靴、帽子、雨具、昼食等  
 池田町近辺の野山を自然散策します。名所旧跡巡りや季節の草花、新緑、紅葉の散策をしたり自然に浸って心身のリフレッシュをしましょう。



### ⑨健康貯筋工房

対 年齢問わず  
 時 第1・3金曜日 4～3月  
 10:00～11:00  
 場 総合体育館 講 胡桃澤喜美子  
 料 前期・後期 各 2,500円  
 準 室内シューズ、ヨガマット、水分等  
 みんなで心地よく汗を流し、軽い筋トレや脳トレなど楽しく身体活動を行って、アジツクを実践しましょう。

### ⑩キーボード&鍵盤ハーモニカ

対 年齢問わず  
 時 第1・2金曜日 4～3月  
 13:00～14:00  
 場 交流センターかえで 講 胡桃澤喜美子  
 料 前期・後期 各 3,500円 準 キーボード  
 (楽器をお持ちでない方は申し出て下さい。)  
 個人レッスンや皆で奏でるアンサンブルを楽しく無理なく学べます。楽器のある方はお持ちください。お気軽にご参加ください。

### ⑪はじめてのエアロビクスダンス

対 年齢問わず 20名 講 前田千恵  
時 第2・4火曜日 4～12月  
9:30～10:30  
場 総合体育館 料 前期・後期 各2,500円  
準 動きやすい服装、上履き、  
ヨガマット(ある方)、水分等  
エアロビクスダンス、やバランスボール、ステップ台などを使った有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加できるようゆっくりとした動きから始めます。

### ⑫運動でセルフケア

対 年齢問わず 20名 講 前田千恵  
時 第2・4火曜日 4～12月  
10:45～11:45  
場 総合体育館 料 前期・後期 各2,500円  
準 動きやすい服装、上履き、  
ヨガマット(ある方)、水分等  
自分の心身や心と向き合い、身体の声に耳を傾け、呼吸法で血流を促し、ストレッチやヨガで全身をほぐし、筋膜リリースで全身の歪みを整え、代謝の良い健康的な身体を目指しましょう。



### ⑬ボルダリング小学生

入門コース・経験者コース  
対 2年生以上 入門・経験者コース各10名  
時 入門コース第2火曜日 18:30～19:30  
経験者コース第4火曜日 18:30～19:30  
場 池田工業高校格技室 講 片瀬健文  
料 年間 2,000円  
準 経験者コースはクライミングシューズ  
スポーツクライミングの一つ、ボルダリングを体験してみよう。9月からは合同で開催します。

### ⑭ボルダリング

対 中学生以上 20名  
時 第2・4火曜日  
19:30～20:45  
場 池田工業高校格技室 講 片瀬健文  
料 年間 3,000円  
準 クライミングシューズ  
経験のない方、熟練の方もレベルに合わせ楽しめます。一緒にボルダリングで「体幹」と「仲間」をつくりましょう。

### ⑮フリークライミング

対 高校生以上 15名  
講 渡邊英人  
時 月1回日曜日 4～6月  
10:00～12:00  
場 大町人工壁 料 年間 1,000円  
準 クライミングシューズ等  
ある方は持参  
ロープを利用して、高さ13mの壁を登るスポーツです。クライミングの基本技術を身に付けましょう。

### ⑯マウンテンバイク

対 中学生 15名程度  
講 ランドル・ミドルブルック  
時 毎週月・水曜日 4～10月  
放課後～17:30頃まで  
場 河川敷MTBコース他 料 年間 2,000円  
準 マウンテンバイク、ヘルメット  
チーム名は SPROCKET ROCKETS。  
マウンテンバイクは生涯を通して楽しめるスポーツです。環境を活かし、楽しくアクティブに生活しましょう。



### ⑰バスケットボール

対 小学校6年生から大人まで  
時 毎週水曜日 4～3月  
19:00～21:00  
場 高瀬中学校体育館 講 栗林洋介  
料 年間 2,000円  
準 室内シューズ、水分等  
バスケットボールのかっこよさ、チームプレーの楽しさを味わってみませんか。一緒に楽しみましょう。基本練習とゲーム形式の練習で技を磨きあいましょう。

### ⑱ソフトテニス

対 小学校4年生から大人まで 10名  
時 第1・3・5日曜日 4-10月  
9:00～11:00  
場 町民テニスコート 講 櫻井章司  
料 年間 2,000円  
準 シューズ、ラケット、帽子等  
ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積みます。「秋には試合形式でゲームができる」を目標に気持ちよく汗をかいて、ゲームの仕方までを身につけましょう。

### ⑲ランニングクラブ

対 小学生から大人まで  
講 中村恒太 クラブ員  
時 日曜日 8:30～10:00  
水曜日 18:30～20:00  
場 総合体育館、農村広場  
料 年間 無料  
準 走れる服装、靴、帽子、タオル、水分  
平日夜と休日に走ることを目的とした倶楽部です。走ることを習慣づけたい人、走るコツをつかみたい人、小学生の参加も大歓迎です。

### ⑳小学生かけっこ

対 小学校2年生以上 講 工藤忠好  
時 4-3月 16:00～17:00  
火・木曜日  
場 火曜日:会染小学校 木曜日:池田小学校  
料 年間 1,000円  
準 走れる服装、運動靴、水分等  
かけっこ中心の教室です。様々なスポーツの基礎となる走る力を養います。腕の振り、足の運び、前傾姿勢など正しいフォームを身に付けて早く走るためのコツを学びましょう。

