

講座案内

体力や年齢に合わせた運動教室や、地域を見つめなおす講座などが盛りだくさん。自分に合った講座に挑戦してみましょう。

ニューエルダー元気塾 60歳から始める元気づくり

加齢に伴う体の変化や手入れの方法、毎日を元気に過ごす楽しい運動などを学びます。

対象 市内在住または在勤で、おむね55歳～75歳の方で4回全てに参加できる方

場所 中央体育館

定員 50人

費用 無料

持ち物など 筆記用具、運動のできる服装、室内用運動靴など

申込期間 9月10日(休)～25日(休)

午前9時～午後8時30分。ただし、月曜日を除く。

申込方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールでスポーツ課(FAX54・7762/✉sports@city.nishio.lg.jp/総合体育館内)へ。

その他 申込期間内に定員を超えた場合は抽選。

問合せ先 スポーツ課幡豆地区担当(☎63・0129/幡豆公民館内)



◀幅広い世代で楽しめるラダーゲッター! それぞれの体力に適した運動を学びます。

回	日 時	テ ー マ	内 容
1	10月18日(土) 午後1時～5時	カラダ・体力再発見!	<ul style="list-style-type: none"> 肩こり、腰痛、膝痛、頻尿など、加齢によって誰もが少しずつ感じる体の変調の理由とその対処法 運動が苦手な人でも体を動かすことが楽しくなるゲームなど
2	11月9日(日) 午後1時～4時	命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ	<ul style="list-style-type: none"> 自分の弱い体力要素を強め、家庭で一人でもできるトレーニングの紹介 もしもの時に役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方など
3	11月15日(土) 午後1時30分～4時	楽しみ、仲間を見つけて元気アップ	<ul style="list-style-type: none"> 身近なものを使い、トレーニングをしながら自分の体力が分かるレク式体力チェック 適度な運動負荷と知的戦略で行うスマートスポーツなど
4	11月29日(土) 午後1時30分～4時	楽しみ、仲間を見つけて元気アップ	<ul style="list-style-type: none"> スマートスポーツとゲームで仲間と楽しく体力向上 体験したスポーツを続けるための課題や工夫点などを話し合う、元気をつくるしゃべり場

地域デビュー! 西尾のまち再発見講座

西尾のまちを再認識し、そこから見える地域の課題について学びます。地域デビューのきっかけになる講座です。

対象 市内在住または在勤、在学の方

定員 30人(先着順)

参加料 無料。ただし、昼食は実費負担。

申込期間 9月5日(金)～19日(金)

申込・問合せ先 講座名・住所・氏名・電話番号を電話またはファクス、Eメールで地域支援協働課市民協働担当(☎65・2178/FAX57・1314/✉kyoudou@city.nishio.lg.jp)へ。

回	日 時	テ ー マ	集合場所	内 容	講 師
1	10月5日(日) 午前10時～午後4時	西尾のまちを再認識する	市役所正面玄関(北側)	名鉄電車に乗車し、西幡豆駅の「秋の幡豆友引市」や名鉄西尾駅の「西尾観光案内所」などを見学します	市内のまちづくりに関わる団体
2	10月26日(日) 午前10時～午後4時	西尾のまちを再認識する	アクティにしお3A集会室(3階)	「にしお福祉まつり」や「E B I S U 町市」などを見学します	市内のまちづくりに関わる団体
		私に出来そうな事私のしてみたい事		参加者同士で意見交換し、地域参加のイメージを描きます	NPO法人やらまいか人まちサポート

スポーツ推進委員会 秋のスポーツ教室

持ち物 室内用運動靴(③④⑥⑦のみ)、タオル、飲み物

申込方法 ▶①～⑤…事前申し込みは不要 ▶⑥…9月2日(火)～10日(水)に、住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を直接またはファクス、Eメールでスポーツ課振興担当(☎54・7762/✉sports@city.nishio.lg.jp/総合体育館内)へ。申込期間内に定

員を超えた場合は抽選 ▶⑦…9月17日(水)～28日(水)に、直接鶴城体育館へ。先着順。

その他 ①②⑤は雨天中止。①～⑤は1回のみに参加もできます。

問合せ先 スポーツ課振興担当(☎54・0002/総合体育館内)

中学校区	種目	対象	日時	な	ど	場所	定員	費用
①福地	ペタンク	小学3年生以上の方	9月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)	全4回	午前10時～正午	福地北部小学校グラウンド	—	1回につき1人100円(中学生以下は50円) ※傷害保険料を含む。 当日お持ちください。 ただし、⑥は3回分、⑦は5回分を初回にお持ちください。
②幡豆	ペタンク	小学4年生以上の方	9月7日(日)、10月5日(日)、11月2日(日)	全3回	午後1時～3時	東幡豆町臨海公園	—	
③東部	ラージボール卓球	小学生以上の方	9月8日(月)・15日(祝)・22日(月)	全3回	午後7時～8時45分	室場小学校体育館	—	
④寺津	ショートテニス	小学4年生以上の方	9月9日(火)・23日(祝)、10月14日(火)	全3回	午後7時～8時45分	寺津小学校体育館	—	
⑤一色	エコロベース	小学3年生以上の方	9月10日(水)・17日(水)	全2回	午後7時～9時	一色南部小学校グラウンド	—	
⑥西尾	ユニバーサルホッケー	小学生の方(保護者も可)	9月13日(土)・27日(土)、11月1日(土)	全3回	午後1時～3時	西尾小学校体育館	30人	
⑦鶴城	ショートテニス	小学4年生以上の方	10月7日(火)・21日(火)・28日(火)、11月11日(火)・18日(火)	全5回	午後7時～8時45分	鶴城体育館	30人	

秋の健康づくり教室

対象 市内在住または在勤で、自己の体調管理ができる方。ただし、さわやか体操は65歳以上の方。

申込期間 ①1次…9月2日(火)～6日(土)、②2次…9月9日(火)～12日(金)、③3次…9月16日(火)～19日(金) 午前9時～午後5時

申込方法 直接ホワイトウェイブ21へ。電話や郵送、

代理人による申し込みはできません。先着順。ただし、①②は申込期間内に定員を超えた場合は抽選。

その他 申し込み状況や抽選結果を館内に掲示(①…9月9日(火)午前9時、②…9月15日(月)正午)。ホワイトウェイブ21ホームページでも閲覧できます。

問合せ先 ホワイトウェイブ21(☎34・8222)、スポーツ課施設担当(☎54・0002/総合体育館内)

教室名	運動強度	期日	な	ど	時間	場所	定員	参加料
エアロビクス	弱	10月14日～12月16日の 毎週火曜日 全10回			午前9時30分～10時30分	ホワイトウェイブ21 多目的ホール	各コース 30人	各コース 2,000円
健康体操	中				午前10時40分～11時40分			
初心者ヨガ	弱				午後1時30分～2時30分			
簡単エアロビクス	弱				午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	10月15日～12月17日の 毎週水曜日 全10回			午前9時30分～10時30分			
健康体操	中				午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱				午後1時30分～2時30分			
さわやか体操	弱				午後2時40分～3時40分			
初心者ヨガ	弱	10月16日～12月18日の 毎週木曜日 全10回			午前9時30分～10時30分			
簡単エアロビクス	弱				午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中				午後1時30分～2時30分			
健康体操	中				午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	10月17日～12月19日の 毎週金曜日 全10回			午前9時30分～10時30分			
ヨガ	中				午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱				午後1時30分～2時30分			
健康体操	弱				午後2時40分～3時40分			