みんなでスポーツ in ちょうふ

豊かな芸術文化・スポーツ活動を育むまちづくり宣言

発行 (公社)調布市体育協会

保存版【2020年1月～3月】

内容に関するお問合せ・申込みは
公益社団法人調布市体育協会
〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65
調布市総合体育館内
Tel 042-481-6221 Fax 042-481-6226
URL http://www.chofucity-sports.or.jp

今はじめよう! リフレッシュ体操スクール特集 第3期

日ごろ運動する機会が少ない方を対象に、運動するきっかけをつくるためのスクールです。ここで覚えていただいた運動を、ご自宅などで実践していただき、皆さんの運動習慣のきっかけづくりの場となるようご利用ください。リフレッシュ体操スクールは、ロコモ予防にもつながります。加齢や生活習慣によって骨・関節・筋肉などの働きが低下するロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防するための体操に挑戦しましょう。

コース名	Aはじめての体操!コース			
運動強度（目安）	【★☆☆☆☆】～体操教室へ初めて参加する方（初参加優先）～			
クラス	A－1	A－2	A－3	A－4
会場	石原小学校ふれあい健康ルーム	大町スポーツ施設会議室	健康活動ひろば（健康活動室A･B）	緑ケ丘地域福祉センター
曜日	火曜日	火曜日	水曜日	木曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	10:00～11:30
日程	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）	1/8～3/25（全12回）	1/9～3/26（全12回）
定員	30名	30名	40名	30名
参加費	無料			
内容	初めて体操教室に参加する方が安心して、簡単にできるよう、ゆっくり、のんびり進めていきます。数種類のストレッチ運動を指導員がフォローしながら行います。※A2は今年度から会場が変更になりました。ご注意ください。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・A3、A4はヨガマット（その他のコースはマット不要）			

事前の申込みが必要です（★申込み方法は裏面）

【申込期間】11月20日～30日（必着）

対　象 調布市在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）、親子ビクスについては、保護者が該当する方。

注　意 医師から運動を止められている方はご遠慮ください。また、お一人でご自分の安全を確保できない方はご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。
お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
（託児当選者・親子ビクスを除く）

参加費 初回日に各会場にて一括でお支払い願います。
（初回欠席の方は体育協会事務局まで必ずご連絡ください。）

その他 シューズ・ヨガマットの貸出しはありませんので、各自でご準備ください。
各クラス日程の詳細については、体育協会ホームページまたは直接お問合せの上、ご確認ください。各クラス申込多数の場合は抽選となります。

コース名	Bチェア体操コース			
運動強度（目安）	【★★☆☆☆】～体力に自信のない方～			
クラス	B－1	B－2	B－3	B－4
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム		市民大町 スポーツ施設体育館	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）	1/8～3/25（全12回）
定員	30名	30名	60名	60名
参加費	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）
内容	イスを使いながら、軽体操や腰痛予防体操など筋力を失わないための転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。※体力に自信のない方でも安心して受けられる教室です。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ※ヨガマット不要			

コース名	Cすこやか体操コース			
運動強度（目安）	【★★★☆☆】～運動が久しぶりの方～			
クラス	C－1	C－2	C－3	C－4
会場	健康活動ひろば（健康活動室A･B）		市民大町スポーツ施設体育館	メイングリーン多目的ホール
曜日	月曜日	月曜日	水曜日	火曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	1/6～3/30 ※1/13、2/24を除く（全11回）	1/6～3/30 ※1/13、2/24を除く（全11回）	1/8～3/25（全12回）	1/7～3/31 ※2/11を除く（全12回）
定員	55名	55名	90名	30名
参加費	2,200円（全11回分）	2,200円（全11回分）	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）
内容	自宅でも簡単にできる体操・筋力トレーニング・ストレッチなどを行う教室。※C1・C2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※C4は今年度新教室です。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット（バスタオル可）			

コース名	Dメンズ体操コース	
運動強度（目安）	【★★★★☆】～体力持続・向上を目指す男性～	
クラス	D－1	D－2
会場	健康活動ひろば（健康活動室A･B）	
曜日	木曜日	木曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30
日程	1/9～3/26（全12回）	1/9～3/26（全12回）
定員	男性55名	男性55名
参加費	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）
内容	全身をバランスよく動かし、筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ、筋バランスを整える教室です。※筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※D1コースは武蔵野の森総合スポーツプラザ及び味の素スタジアムの定期的な会場確保が困難な為、今年度より会場が変更となりました。ご注意ください。	
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット（バスタオル可）	

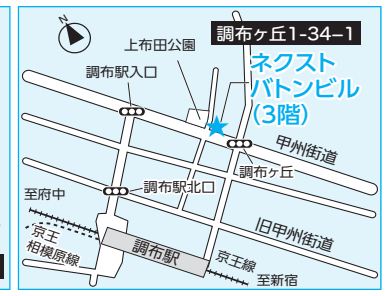
コース名	Eコア体操コース			
運動強度（目安）	【★★★★☆】～身体の根幹を鍛え、かつ体力維持を目指す方～			
クラス	E－1	E－2	E－3	E－4
会場	健康活動ひろば（健康活動室A･B）	入間地域福祉センター	健康活動ひろば（健康活動室A･B）	
曜日	月曜日	月曜日	木曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	15:00～16:30
日程	1/6～3/30 ※1/13、2/24を除く（全11回）	1/6～3/30 ※1/13、27、2/24、3/23を除く（全9回）	1/9～3/26（全12回）	1/8～3/25（全12回）
定員	55名	40名	55名	55名
参加費	2,200円（全11回分）	1,800円（全9回分）	2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）
内容	全身をバランスよく動かし、下肢や体幹部分を強化してバランス力を維持・向上させる教室。※E1・E3・E4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※E3コースは武蔵野の森総合スポーツプラザ及び味の素スタジアムの定期的な会場確保が困難な為、会場が変更となりました。ご注意ください。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット（バスタオル可）			

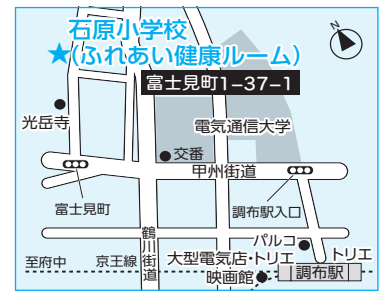
コース名	Fシェイプアップ体操コース		
運動強度（目安）	【★★★★★】～日頃より積極的に運動し、体力に自信があり、筋力・体力アップを目指す方～		
クラス	F－1	F－2	F－3
会場	実施なし	健康活動ひろば（健康活動室A･B）	市民プラザあくろす3階あくろすホール
曜日		水曜日	水曜日
時間		10:00～11:30	10:00～11:30
日程		1/8～3/25（全12回）	1/8～3/25（全12回）
定員		55名	55名（●うち託児定員14名）
参加費		2,400円（全12回分）	2,400円（全12回分）
内容	全身をバランスよく動かし、筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ、筋バランスを整える教室です。※F2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏むリズム体操は行いません。※F1は武蔵野の森総合スポーツプラザ及び味の素スタジアムの定期的な会場確保が困難な為、今年度の実施はありません。		
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット（バスタオル可）		
託児について	●託児について ★託児は開始当日、満1歳以上就学未満で、お申込み時に記載されているお子様に限ります。★託児に当選された方以外は、お子さまを連れての参加はできません。※途中での託児申込みは出来ません。		

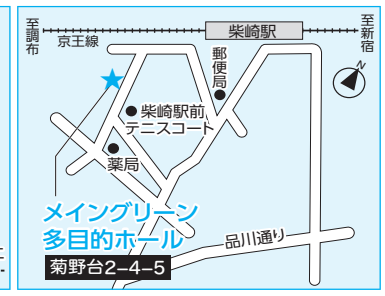
調布市・（公社）調布市体育協会は、FC東京を応援しています。

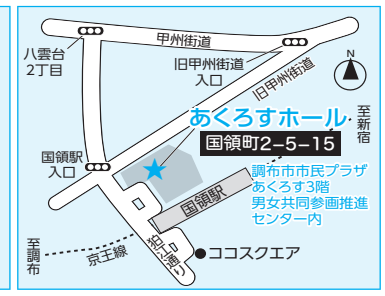
コース名	Gピラティスコース			
運動強度(目安)	【★★★★★】～体力アップを目指す方～			
クラス	G−1		G−2	
会場	健康活動ひろば(健康活動室こかげ)		ネクストバトンビル(3階)	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	①9:45～10:45	②11:00～12:00	①9:30～10:30	②10:45～11:45
日程	1/6～3/30 ※1/13、2/24を除く(全11回)		1/9～3/26(全12回)	
定員	各30名		各40名	
参加費	2,200円(全11回分)		2,400円(全12回分)	
内容	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に骨から矯正を行い、正しく効果的にインナーマッスルを強化する教室。ピラティスの基礎から応用まで、段階的にレベルアップをしていきます。※申込時、時間指定可(但し、希望に添えない場合があります)※G2クラス会場のネクストバトンビルは参加者用の駐輪スペースがございません。ご了承ください。			
持ち物	運動のできる服装・ヨガマット(バスタオル可)　※室内用シューズ不要			

コース名	H親子ビクスコース～ママ&ベビー体操～			
運動強度(目安)	【★★★☆☆】			
クラス	H−1	H−2	H−3	H−4
	幼児クラス／開始当日1歳半～3歳未満	乳児クラス／開始当日生後6ヶ月(首がすわっている子)～1歳半未満	幼児クラス／開始当日1歳半～3歳未満	乳児クラス／開始当日生後6ヶ月(首がすわっている子)～1歳半未満
会場	健康活動ひろば(健康活動室こかげ)			
曜日	水曜日		木曜日	
時間	13:30～14:20	14:40～15:30	9:40～10:30	10:50～11:40
日程	1/8～3/18 ※1/22、2/26を除く(全9回)		1/9～3/19 ※1/23、2/27を除く(全9回)	
定員	各25組		各25組	
参加費	2,250円(全9回分)		2,250円(全9回分)	
内容	親子での体操を通して子どもとふれあい、母親の体力回復を目指します。また、同時に遊び方のヒントや、全身で音への反応、平衡感覚の向上、想像力・創造力を自然に育む教室です。※父親の申込も可能です。兄弟での参加はご遠慮ください。			
持ち物	運動のできる服装・幼児クラスのみ室内用シューズ(乳児クラス不要)・乳児クラスのみヨガマット(幼児クラスは不要)			









申込み方法(多数抽選) 必要事項は必ずすべて記入(入力)のうえ、お申込みください。

●A～Hコースいずれも、《往復はがき》または《体育協会HPよりWeb》申込み

《申込について》

※今年度より一部内容が変更となりました。
●複数のコース・クラスへ申込みいただけます。
●複数申込みの場合、優先順位は承れません。
●同一コース・同一の曜日については複数の当選はありません。
●当選後のクラス変更はできません。
●当選後、第三者への譲渡はできません。
※会場の都合により、日程が変更になる場合があります。
※同一のコースでもクラスにより内容が異なることがあります。
※A2、D1、E3、G2は昨年度から会場・時間が変更となっております。F1は会場の都合上、実施がありません。

●お申込み(締切)から通知までのスケジュール

日程の詳細については体育協会ホームページ、または直接お問合せください。

	申込開始	申込締切(必着)	抽選・通知準備	はがき発送・Web当選発表予定日
第3期	11/20(水)	11/30(土)	12/1(日)～12(木)	12/13(金) 午前10時

※はがき申込みの方は、発送予定日より1週間たっても通知が届かない場合はお問合せください。
Web申込みの方は、ホームページにて、各自必ず当選発表をご確認ください。**当選メールは届きませんのでご注意ください。**

《往復はがき》 はがき1枚につき1クラス(1名)でお申込みください。(連記不可)

※「Aはじめての体操!コース」は体操教室全般に参加したことがない方(初参加)が優先です。
Aコース申込みで、初めての方は必ず「体操教室 初参加」とご記入してください。

63円 **往信(宛名)**

182−0011
調布市深大寺北町
2−1−65
総合体育館内
(公社)調布市体育協会
「リフレッシュ体操」係

【注意】往復はがき(126円)について
料金不足の場合はお受取りできません。そのままお戻しいたします。それに伴う、はがき到着の遅れ等は責任を負いかねますのでご注意ください。
※令和元年10月よりはがきの値段が変更となっておりますので、ご注意ください。

返信(ウラ面)
※無記入

「H親子ビクス」希望の方は、②③④親子記入

▼往信(ウラ面)

63円 **返信(宛名)**

参加する本人の
「郵便番号」
「住所」
「氏名」+様

※「E-3託児クラス」を希望する方はお子さまの⑪⑫⑬をご記入ください。

①コース名とクラス名
(記入例)B チェア体操コース　クラス B−3
②氏名(ふりがな)
③生年(西暦)月日 ④性別
⑤郵便番号 ⑥住所
⑦電話番号
⑧緊急連絡先(体操中連絡の取れる番号)
市内在勤・在学の方は
⑨勤務先または学校名
⑩Gコースの方は希望時間
お子さまの⑪氏名(ふりがな)
⑫生年(西暦)月日 ⑬性別

《Web申込み》 http://www.chofucity-sports.or.jp

体育協会ホームページ
↓
トップページ → リフレッシュ体操スクール
↓
申込みページはコチラをクリック
↓リフレッシュ体操スクールを選択
必要項目を入力 ★入力の際の注意事項

①必須項目(*)は必ず入力してください。
②H親子ビクスコースの氏名・年齢欄はお子さまの氏名・生年月日を入力してください。保護者名は保護者欄へ入力してください。
③Gピラティスコースの方は希望時間を入力してください。(未入力の場合は時間希望無しとします。)

↓
申込み完了後、確認メールで「受付番号」が届きます
↓
当選者の「受付番号」を当選発表日に体育協会ホームページに掲載します

※キャンセル・初回欠席の場合は必ず電話にて連絡をお願いします。

携帯電話からも申込み可能です。申込みフォームへはコチラ↓

※確認メールが届かない場合は電話にてお問合せください

第59回調布市民体育祭 スキー競技 参加者募集

長野県木島平村にて調布市民体育祭スキー競技が開催されます。詳細は、体育協会HP、または調布市スキー連盟HPです。皆さまのご参加をお待ちしています。

■日　　時　令和2年2月1日(土)～2日(日)
■申込締切　令和2年1月13日(祝・月)
■会　　場　長野県北信州木島平スキー場
■対　　象　市内在住・在勤・在学の方
■問 合 せ　体育協会

～公益社団法人調布市体育協会はご協賛いただける企業を募集しております～