

# みんなでスポーツ in ちょうふ



発行 (公社)調布市体育協会

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1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・筋肉などの動きが低下するロコモティブシンドrome(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かんたん体操コース			
運動強度(目安)	【★★☆☆☆】～ゆっくりのんびり体操をしたい方～			
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	市民大町スポーツ施設会議室	健康活動ひろばこかげ(会場変更)	緑ヶ丘地域福祉センター
曜日	火曜日	火曜日	月曜日(曜日変更)	木曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	10:00～11:30(時間変更)	10:00～11:30
日程	5/12～8/18 ※8/11を除く(全14回)	5/12～8/18(全15回)	5/11～8/17 ※7/20,8/10を除く(全13回)	5/7～8/13 ※7/23を除く(全14回)
定員	30名	30名	30名	30名
参加費	2,800円(全14回分)	3,000円(全15回分)	2,600円(全13回分)	2,800円(全14回分)
内容	普段運動をしていない方でも安心して、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。※はじめての体操コースは昨年度で終了しました。Aコースは今年度から「かんたん体操コース」として新たに有料コースとしてスタートします。会場・曜日・参加費が変更となっていますので、ご注意ください。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シーツ・A3、A4はヨガマット(その他のコースはマット不要)			

コース名	B チア体操コース				C すこやか体操コース				D メンズ体操コース			
運動強度(目安)	【★★☆☆☆】～体力に自信のない方～				【★★☆☆☆】～運動が久しぶりの方～				【★★☆☆☆】～体力持続・向上を目指す男性～			
クラス	B-1	B-2	B-3	B-4	C-1	C-2	C-3	C-4	D-1	D-2		
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	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				健康活動ひろば (健康活動室A・B)			
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日	月曜日	月曜日	水曜日	火曜日	木曜日	木曜日		
時間	10:00～ 11:30	15:00～ 16:30	13:00～ 14:30	10:00～ 11:30	10:00～ 11:30	15:00～ 16:30	13:00～ 14:30	10:00～ 11:30	10:00～ 11:30	10:00～ 11:30		
日程	5/12～8/18 ※8/11を除く (全14回)	5/12～8/18 ※8/11を除く (全14回)	5/12～7/14 (全10回)	5/13～7/15 (全10回)	5/11～8/17 ※5/18,7/20,8/10 を除く(全12回)	5/11～8/17 ※5/18,7/20,8/10 を除く(全12回)	5/13～7/15	5/12～8/18 (全15回)	5/7～8/13 ※7/23を除く (全14回)	5/13～8/19 (全15回)		
定員	30名	30名	60名	60名	55名	55名	90名	30名	男性55名	男性55名		
参加費	2,800円 (全14回分)	2,800円 (全14回分)	2,000円 (全10回分)	2,000円 (全10回分)	2,400円 (全12回分)	2,400円 (全12回分)	2,000円 (全10回分)	3,000円 (全15回分)	2,800円 (全14回分)	3,000円 (全15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。				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クラス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。				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。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シーツ※ヨガマット不要				運動のできる服装・室内用シーツ・ヨガマット(バスタオル可)				運動のできる服装・室内用シーツ・ヨガマット(バスタオル可)			

コース名	E コア体操コース				コース名	F シェイプアップ体操コース				
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～				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	E-1	E-2	E-3	E-4	クラス	F-1	F-2	F-3		
会場	健康活動ひろば(健康活動室A・B)※E2は会場変更				会場	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	月曜日	水曜日(曜日変更)	木曜日	水曜日	曜日	木曜日(曜日変更)		水曜日		
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	12:30～14:00	15:00～16:30	時間	15:00～16:30(時間変更)		10:00～11:30		
日程	5/11～8/17 ※5/18,7/20、 8/10を除く (全12回)	5/13～8/19 (全15回)	5/7～8/13 ※7/23を除く (全14回)	5/13～8/19 (全15回)	日程	5/7～8/13※7/23を除く(全14回)		5/13～8/19(全15回)		
定員	55名	55名	55名	55名	定員	55名		55名(●うち託児定員14名)		
参加費	2,400円 (全12回分)	3,000円 (全15回分)	2,800円 (全14回分)	3,000円 (全15回分)	参加費	2,800円(全14回分)		3,000円(全15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。 ※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。				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クラス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クラ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、令和2年度の実施はありません。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シーツ・ヨガマット(バスタオル可)				持ち物	運動のできる服装・室内用シーツ・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。

