

みんなでスポーツ in ちょうふ

発行 (公社)調布市体育協会



保存版【2020年5月～8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】4月5日～15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)、親子ピクスについては、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。お子様連れでの参加はご遠慮ください。(託児当選者・親子ピクスを除く)

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。

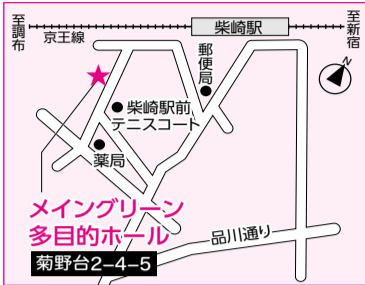
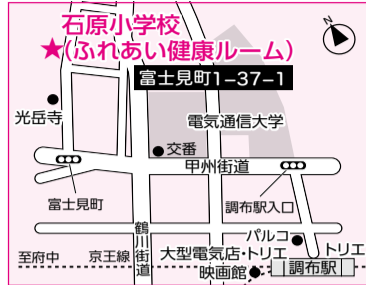
コース名	Bチェア体操コース				Cすこやか体操コース				Dメンズ体操コース	
運動強度(目安)	【★★☆☆☆】～体力に自信のない方～				【★★★☆☆】～運動が久しぶりの方～				【★★★★☆】～体力持続・向上を目指す男性～	
クラス	B-1	B-2	B-3	B-4	C-1	C-2	C-3	C-4	D-1	D-2
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム		市民大町 スポーツ施設体育館		健康活動ひろば (健康活動室A・B)		市民大町スポーツ 施設体育館	メイングリーン 多目的ホール	健康活動ひろば (健康活動室A・B)	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日	月曜日	月曜日	水曜日	火曜日	木曜日	水曜日(曜日変更)
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	12:30～14:00
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 (全10回)	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・室内用シューズ※ヨガマット不要				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)				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				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	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	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・室内用シューズ・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	金子地域福祉センター(会場変更)		ネクストボタンビル(3階)	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30(時間変更)	② 10:45～11:45(時間変更)	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45
日程	5/11～8/17※5/25,6/22,7/27,8/10を除く(全11回)		5/7～8/13※7/23を除く(全14回)	
定員	各35名		各35名	
参加費	2,200円(全11回分)		2,800円(全14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)※G1コースは今年度から会場が変更となりましたのでご注意ください。			
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	H-5	H-6	
	赤ちゃん親子クラス	よちよち親子クラス	わんぱく親子Bクラス	わんぱく親子Aクラス	赤ちゃん親子クラス	よちよち親子クラス	
	2ヶ月～1歳未満 (2019年5月2日～2020年3月1日生まれ)	1歳児 (2018年5月2日～2019年5月1日生まれ)	3歳半～4歳半 (2015年11月2日～2016年11月1日生まれ)	2歳～3歳半 (2016年11月2日～2018年5月1日生まれ)	2ヶ月～1歳未満 (2019年5月2日～2020年3月1日生まれ)	1歳児 (2018年5月2日～2019年5月1日生まれ)	
会場		健康活動ひろばこかげ					
曜日		水曜日			木曜日		
時間		13:20～14:10	14:25～15:15	15:30～16:20	9:30～10:20	10:35～11:25	11:40～12:30
日程		5/13～8/19※5/27、6/24、7/22を除く(全12回)			5/7～8/13※5/28、6/25、7/23・30を除く(全11回)		
定員		各25組			各25組		
参加費		3,000円(全12回分)			2,750円(全11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。※今年度から年齢区分が変更となりました。ご注意ください。※年齢は2020年5月1日現在を基準とする。					
持ち物		運動のできる服装、H1・H5のみヨガマットと室内用シューズ(親のみ)、H2・H3・H4・H6のみ室内用シューズ(親子共に)					



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場合があります。
- ※A3、D1、F2、G1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。
- ※親子ビクスコース(H1～H6)は年齢区分が変更となりました。ご注意ください。
- ※Aコースは今年度よりすべて有料のコースとなりました。

《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)

往信(宛名)	返信(ウラ面)	「H親子ビクス」希望の方は、②③④親子記入
<p>63円</p> <p>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</p> <p>【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 等は責任を負いがねますのでご注意ください。</p> <p>※2019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。</p>	<p>63円</p> <p>返信(宛名) 参加する本人の 「郵便番号」 「住所」 「氏名」+様</p> <p>※「E-3託児クラス」を 希望する方はお子 さまの①②③をご 記入ください。</p>	<p>▼往信(ウラ面)</p> <p>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</p> <p>②氏名(ふりがな) ③生年(西暦)月日 ④性別</p> <p>⑤郵便番号 ⑥住所</p> <p>⑦電話番号 ⑧緊急連絡先(体操中連絡の取れる番号)</p> <p>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</p>

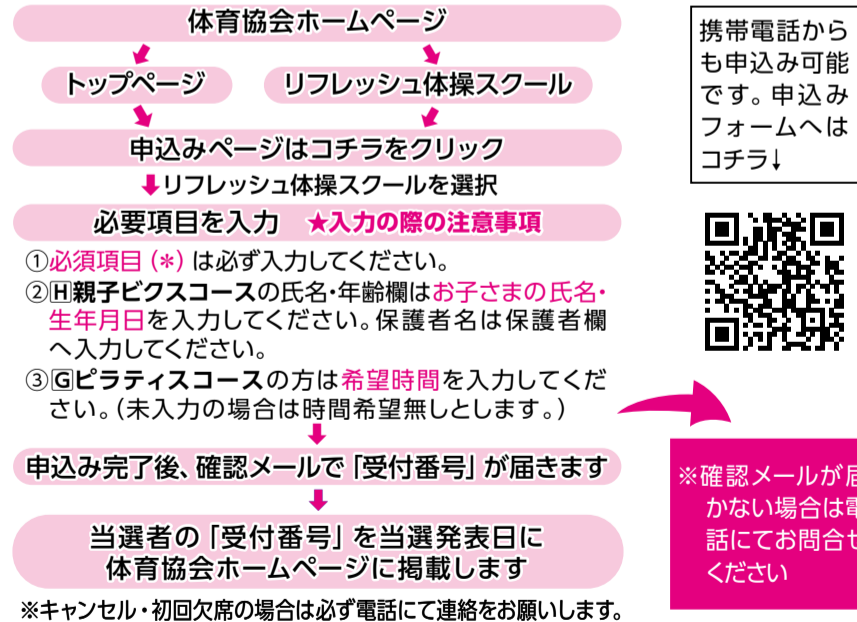
●お申込み(締切)から通知までのスケジュール

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1期	4/5(日)	4/15(水)	4/16(木)～22(水)	4/24(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。

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



「令和2年度Sportsちようふ」情報誌

体育協会では、子どもから大人まで、初心者対象のスポーツスクールの充実に努めていきます。市内全戸配布のほか、市役所8階スポーツ振興課または総合体育館で配布しております。ぜひご活用ください。

調布市総合体育館へようこそ!!

- 【利用時間】午前9時～午後9時 【所在地】深大寺北町2-1-65
 【休館日】毎月第1・3月曜日(この日が祝日の場合は営業)
 毎年12月29日～1月3日
 【個人利用】体育室(卓球・バドミントン・バスケットボール)、プール、トレーニング室(高校生以上)
 個人利用が可能です。また、当日参加できるプログラムも多数ご用意しております。ぜひご活用ください。

～公益社団法人調布市体育協会にご協賛いただける企業を募集しております～