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【2022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。皆さんの運動習慣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。**リフレッシュ体操スクールは新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとり、開催いたします。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。**

Aかんたん体操コース

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）	緑ケ丘地域福祉センター
曜日	火曜日	火曜日	月曜日	木曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30
日程	1/4～3/29 ※1/11・2/8を除く(全11回)	1/4～3/29 (全13回)	1/17～3/28 ※3/21を除く(全10回)	1/6～3/31 (全13回)
定員	20名	25名	20名	20名
参加費	2,200円(全11回分)	2,600円(全13回分)	2,000円(全10回分)	2,600円(全13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。			
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(バスタオル可)※その他クラスは不要			

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。身分証を確認する場合があります。

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。
お子様連れでの参加はご遠慮ください。（親子ビクスを除く）

参加費 初回日に各会場にて一括で支払い願います。
（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、各自で準備ください。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場時及び施設内では必ずマスクを着用してください。（体操中は任意としますがマスク未着用での会話は飛沫防止の為、禁止です。）
また、今後の状況により、日程変更や中止となる場合があります。個々の連絡はいたしませんので、体育協会ホームページまたは直接お問い合わせください。

Bチェア体操コース

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	1/4～3/29 ※1/11・2/8を除く(全11回)	1/4～3/29 ※1/11・2/8を除く(全11回)	1/4～3/29 (全13回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)
定員	20名	20名	50名	50名
参加費	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)	2,600円(全13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			

Cすこやか体操コース

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
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
曜日	月曜日	月曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30
日程	1/17～3/28 ※3/21を除く(全10回)	1/17～3/28 ※3/21を除く(全10回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)
定員	30名	30名	50名
参加費	2,000円(全10回分)	2,000円(全10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。		
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)		

Dメンズ体操コース

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	水曜日
時間	12:30～14:00	12:30～14:00
日程	1/6～3/31 (全13回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)
定員	30名	30名
参加費	2,600円(全13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。	
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）	

Eコア体操コース

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	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	10:00～11:30	15:00～16:30
日程	1/17～3/28 ※3/21を除く(全10回)	1/17～3/14 ※1/24・2/28を除く(全7回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)
定員	30名	20名	30名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	1,400円(全7回分)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)
内容	リズムに合わせ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。基礎的な筋力アップと体力を維持したい方におすすめです。※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を行いません。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)			

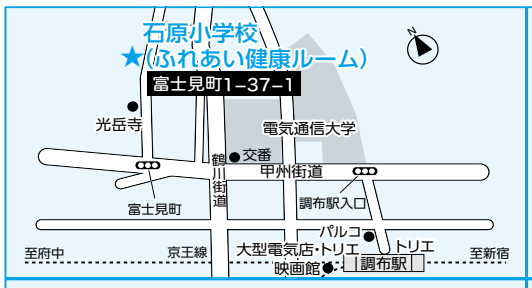
Fシェイプアップ体操コース

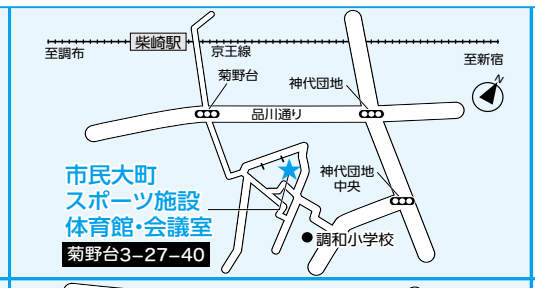
コース名	Fシェイプアップ体操コース		
運動強度（目安）	【★★★★★】～日頃より積極的に運動し、体力に自信があり、筋力・体力アップを目指す方～		
クラス	F−1	F−2	F−3
会場	※令和3年度の実施なし	健康活動ひろば（健康活動室A・B）	市民プラザあくろす 3階あくろすホール
曜日		木曜日	水曜日
時間		15:00～16:30	10:00～11:30
日程		1/6～3/31 (全13回)	1/5～3/30 ※2/23を除く(全12回)
定員		30名	30名
参加費		2,600円(全13回分)	2,400円(全12回分)
内容	全身をバランスよく動かし、筋力トレーニングで全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を行いません。 ※F1は、会場の都合により令和3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 ★新型コロナウイルス感染症の感染防止のため今年度の託児募集はありません		

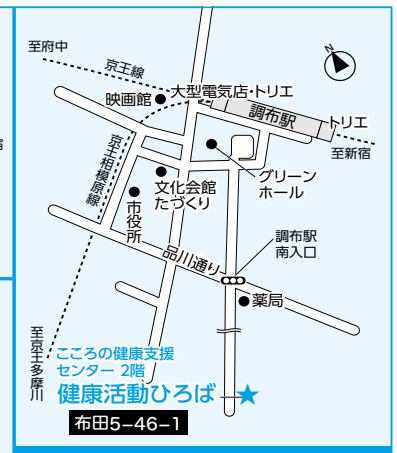
調布市・(公社)調布市体育協会は、FC東京を応援しています。

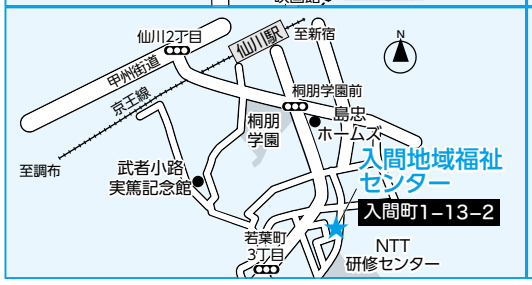
コース名	Gピラティスコース			
運動強度(目安)	【★★★★★】～体力アップを目指す方～			
クラス	G−1		G−2	
会場	金子地域福祉センター		健康活動ひろば(健康活動室A・B)	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30	②10:45～11:45	①9:30～10:30	②10:45～11:45
日程	1/17～3/14※1/24・2/28を除く(全7回)		1/6～3/31(全13回)	
定員	各15名		各25名	
参加費	1,400円(全7回分)		2,600円(全13回分)	
内容	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に骨から矯正を行い、インナーマッスルを強化し、正しく効果的な身体をつくる教室。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)			
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ピラティスコース～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	乳児クラス	幼児クラス	乳児クラス
	1歳半～3歳未満	生後6ヶ月(首が座っている)～1歳半未満	1歳半～3歳未満	生後6ヶ月(首が座っている)～1歳半未満
会場	健康活動ひろば(こかげ)			
曜日	水曜日		木曜日	
時間	13:30～14:20	14:50～15:40	9:50～10:40	11:10～12:00
日程	1/5～3/30※1/26・2/23・3/23を除く(全10回)		1/6～3/31※1/27・2/24・3/24を除く(全10回)	
定員	10組	20組	10組	20組
参加費	2,500円(全10回分)		2,500円(全10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。兄弟での参加はできません。※年齢は2022年1月5日現在を基準とする。			
持ち物	運動のできる服装・H1・H3室内用シューズ(親子共)・H2・H4室内用シューズ(親のみ)、ヨガマット※H1・H3ヨガマット不要、H2・H4子どもの室内用シューズ不要			









※各会場駐車場はありません。
(あくろすホールのみ有料駐車場利用可)

申込み方法 必要事項は必ずすべて記入(入力)のうえ、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》

●複数コース・クラスへ申込みできます。

●複数申込みの場合、優先順位は設定できません。

●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。

●各クラス申込み多数の場合は抽選となります。

※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。

《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)

63円

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

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

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(西暦で)生年月日 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

【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。

●申込み(締切)から通知までのスケジュール

詳細については体育協会ホームページ、または直接問合せください。

	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(土)	11/30(火)	12/1(水)～12/14(火)	12/15(水)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ない場合は問合せください。Web申込みの方は、ホームページにて、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

体育協会ホームページ
↓
トップページ / 各スクール詳細
↓
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。)

↓
申込み完了後すぐに、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

※当選者へ「当選メール」は届きません。ホームページにて確認ください。
※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↓

体育協会ホームページ

※5分以内に確認メールが届かない場合は電話にて問合せください

公益社団法人調布市体育協会 動画配信

詳細は体育協会ホームページをご参照ください。

体育協会では、自宅でもできるエクササイズ動画を中心に動画配信を行っています。「自宅でできるリフレッシュ体操」では、リフレッシュ体操スクールで実際に指導をしている指導者が自宅でかんたんにできる体操を紹介しています。

また、今後はエクササイズ動画以外にも様々な動画の配信を予定しています。ぜひご活用ください。

体育協会YouTube チャンネル

体育協会ホームページ

～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～