

## 令和5年度 総合スポーツセンター

### 冬期スポーツ教室開催要項

誰もが気軽にスポーツに触れ、健康づくりや技術の向上・地域交流・アスリートの育成などの生涯スポーツ及びレクリエーションの振興を図りながら、さまざまなプログラムの教室を開催します。

**主催** 一般財団法人池田みどりスポーツ財団 池田市立総合スポーツセンター

**開催場所** 池田市立総合スポーツセンター

〒563-0038 池田市荘園2-7-30 ☎ (072) -761-5137

**開催期間** 令和6年 1月5日～3月28日

**申込方法** ① 抽選申込期間内に『抽選申込票』を提出してください。

(定員を超えた場合は、コンピュータによる抽選をおこないます。)

② 当選された方は、裏面記載の申込日時に窓口にて『スポーツ教室申込書』を記入の上、参加される教室の受講料(保険料含む)をお支払いください。

#### スポーツ教室の保険加入について

教室で加入する傷害保険の内容は次のようになっています。

<b>傷害保険</b>	通院(1日目～180日以内 90日限度)	(通院保険金 1,800円/日)
	入院(1日目～180日以内)	(入院保険金 2,800円/日)
	手術(1日目～180日以内 1回限度)	(入院中に受けた手術の種類に応じ 入院保険金の10倍、20倍、40倍)
	死亡(1日目～180日以内)	(死亡保険金 200万円)
	後遺障害(1日目～180日以内)	(最高200万円(後遺障害の程度による))

※ 既往症、発生事由、その他の理由等により、保険の適用ができない場合があります。

※ 当保険は、団体保険のため保険証書等の発行はできませんのでご了承ください。

## 注意事項

- ① 教室へ参加する時は運動のできる服装で、水分補給を各自でおこなってください。  
大・小体育室で開催する教室に参加される方は、必ず上履きをご持参ください。
  - ② 心肺機能・関節・筋肉等で過去に治療を受けて不安のある方は、医師の診察を受け、運動をしても問題がないことを確認しておいてください。
  - ③ 教室中に生じたケガ等について、館では応急処置以外の責任を負いません。  
※教室中にケガ等をされた時は、必ずその日の内に講師もしくは窓口にて申告してください。  
後日申告された場合は、保険の適用ができない事もありますのでご注意ください。
  - ④ 申込みをされていないお子様が、会場内や館内外においてケガや事故などをされても、館では責任を負いませんので、保護者が十分に注意してください。
  - ⑤ 悪天候等により教室が中止となり、予備日での開催も出来ない場合は、返金対応とさせていただきます。
- ※ 教室開催中止の基準
- ◎教室開始1時間前の時点で、警報〔大雨（雪）・洪水・暴風〕が解除されない時
  - ◎大規模災害発生時      ◎やむをえない理由により、教室が開催できない時

### 「親と子の体操」「幼児体操」「幼児の体カづくり」参加のみなさま

#### ★ 準備するもの

- 教室へ参加する時は、動きやすい服装と上靴をご用意ください。※①  
また、先生とお子様とがコミュニケーションをとりやすいよう、布やシールに大きく名前や愛称を記入し、名札として服につけてください。（安全ピン不可）
  - 髪はまとめ、ピン・ゴム飾りは痛くないもの、安全なものをお願いします。
  - 「幼児体操」「幼児の体カづくり」では名前入りの水筒・ペットボトル、タオルをご持参ください。
- ※① 「幼児の体カづくり」のみ、裸足で行います。ただし裸足が苦手、足にケガなどがあるお子様は上靴での参加も可能です。

#### ★ 参加・見学について

- 教室への参加・入室は、申込まれた方に限ります。申込みをされていないお子様をお連れになる場合は、決して目を離さないでください。※②
  - 携帯電話の使用及びカメラやビデオでの撮影は禁止です。※③
  - 教室中、スタッフによる写真撮影（HP等に掲載）をすることがありますのでご了承ください。
  - 「親と子の体操」の見学は会場外からお願いします。
  - 「幼児体操」「幼児の体カづくり」の見学は指定の場所をお願いします。
- ※② 「親と子の体操」において、やむを得ない事情で申込まれていないお子様をお連れになる場合や、代理の保護者が参加される場合は、必ず事務所にて許可を得てください。
- ※③ 「幼児の体カづくり」のみ、最終回に限り撮影いただけます。

#### ★ その他

- ベビーカーは玄関口の所定の位置に置いてください。      • 教室での班分けは指導者が行います。
  - おむつ替えは1階多目的トイレ内のベビーシートをご利用ください。
  - 貴重品は各自で管理してください。当館では盗難・紛失等の責任は負いません。
  - 先生や他の参加者の迷惑になる行動はご遠慮ください。
  - 出席簿で確認しますので、欠席する場合の電話連絡は必要ありません。 ※④
- ※④ 「幼児の体カづくり」ではフロア入口で出席確認をしますので、参加の際は必ず体育館まで保護者の方の付添いをお願いします。

<教室内容>

※窓口受付は10:00~17:00です。

一般教室

教室名	と き		内 容	対 象	定 員 (抽 選)	費 用 (保険料含)	申 込 日
健康フィットネス	初級	1/16~3/19 の火曜日 (全8回)	10:00~11:00	有酸素運動・筋力・ストレッチの3要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しく健康づくり	一般	各30人	3,200円
	通常		11:15~12:15				
バレーボール		1/16~3/26 の火曜日 (全8回) ※広報[~3/19]から変更	9:30~12:00	バレーボールの楽しさを体験しながら、9人制バレーにおける基本動作を習得(初心者・未経験者歓迎)	一般	22人	4,000円
ヨガ	1部	1/10~3/13 の水曜日 (全10回)	9:30~10:30	ヨガのポーズや呼吸法により、体のゆがみ・ストレスなど肉体と精神両面を改善	一般	各30人	4,000円
	2部		11:00~12:00				
リラックスヨガ	1部	1/11~3/21 の木曜日 (全11回)	9:30~10:30	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体のリラクゼーションを図る	一般 (ヨガ初心者向け)	各30人	4,400円
	2部		11:00~12:00				
スロートレーニング	1部	1/5~3/22 の金曜日 (全11回)	9:30~10:30	ストレッチや音楽に合わせて簡単な運動で低下する筋力を維持するための運動初心者の方にも気軽に参加できるプログラム	一般 (高齢者向け)	各30人	3,300円
	2部		10:45~11:45				

子ども教室

教室名	と き		内 容	対 象	定 員 (抽 選)	費 用 (保険料含)	申 込 日
親と子の体操	2歳	1/15~3/18 の月曜日 (全9回)	10:30~11:15	畳の部屋で、親子一緒にふれあひながら、手遊びや体遊びを楽しむ	親子 (2歳児) ※①	20組	4,500円
	3・4歳	1/15~3/18 の月曜日 (全9回)	14:30~15:30	音楽にあわせて動く体操や器具を使った遊びで、親子一緒にスキンシップ	親子 (3・4歳児) ※②	20組	4,500円
幼児体操	1部	1/16~3/19 の火曜日 (全8回)	15:00~16:00	跳び箱、鉄棒、マット運動などの学校体育の基本運動を習得	5・6歳児 (小学生は除く) ※③	各20人	4,000円
	2部		16:15~17:15				
ヒップホップジュニア		1/15~3/18 の月曜日 (全9回) 通年制	16:30~17:30	ダンスの基礎・柔軟性・筋力・リズム感を養い、踊る楽しさ・礼儀・協調性などを身につける	小学生	若干名	4,500円 (冬期分)
幼児の体カづくり		1/11~3/21 の木曜日 (全11回) 通年制	16:15~17:30	各種器具を利用したサーキットトレーニングで基礎体カづくり	5・6歳児 (小学生は除く) ※③	若干名	5,500円 (冬期分)
エヴェッサ バスケットボール スクール		1/11~3/28 の木曜日 (全12回) 通年制	17:00~18:20	バスケットボールの楽しさはもちろん、運動能力向上、個人のスキルアップ、将来のプロ選手候補育成を目的とする	小学3年~6年生	若干名	19,800円 (冬期分)
K-POPダンス		1/5~3/22 の金曜日 (全11回) 通年制	16:30~17:30	流行りのK-POPアイドルの振り付けを楽しく踊る。基礎練習からはじめ、様々なダンスに挑戦していくことで体力や表現力の向上と協調性を育む	小学生	若干名	5,500円 (冬期分)

- ※ 注意事項
- ・ ※① 『親と子の体操(2歳児)』は2021年2月1日~2022年4月1日に生まれた幼児が対象。
  - ・ ※② 『親と子の体操(3・4歳児)』は2019年4月2日~2021年4月1日に生まれた幼児が対象。
  - ・ ※③ 『幼児体操』『幼児の体カづくり』は2017年4月2日~2019年4月1日に生まれた幼児が対象。

電話及び代理での申込はできません。全ての教室で抽選申込と抽選後の本申込が必要です。

2部開催教室(健康フィットネス・ヨガ・リラックスヨガ・スロートレーニング)は、2部の申込者が13名に満たない場合、1部のみでの開催となります。

また、抽選日以後の部の移動はできません。

<教室開催日>

コース名	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	予備日
親と子の体操 2歳児	(月) 柔剣道場	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				3/25
親と子の体操 3・4歳児	(月) 小体育室	1/15 柔剣道場	1/22 柔剣道場	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				3/25
ヒップホップジュニア	(月) 会議室A	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				3/25
幼児体操	(火) 小体育室	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/19					3/26
健康フィットネス	(火) 柔剣道場	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/19					3/26
★バレーボール	(火) 大体育室	1/16	1/23	2/6	2/20	2/27	3/5	3/19	3/26					
ヨ ガ	(水) 柔剣道場	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13			3/27
幼児の体カづくり	(木) 大体育室	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		3/28
リラックスヨガ	(木) 柔剣道場	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		3/28
エヴェッサ バスケットボール スクール	(木) 大体育室	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	
K-POPダンス	(金) 会議室A	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22		3/29
スロートレーニング	(金) 柔剣道場	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22		3/29

★バレーボール：広報掲載の【1/16~3/19】から【1/16~3/26(1/30は休み)】に変更となりました。

※ 一部、日程・場所等が変更になることがあります。