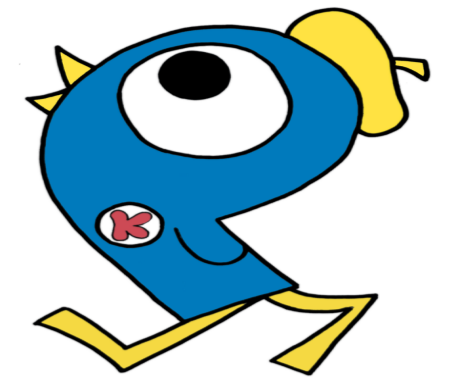


平成30年度 「上田市スポーツ教室」 参加者募集！！



上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象(詳しくは裏面へ)

教室名	紹介文	対象者	運動量目安	受講料	定員	時間	曜日	期	日程												会場	持ちもの	
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
初心者・市民ゴルフ	初心者のゴルフの普及と上手になりたい方！体力の向上・健康増進を図るため女性と男性を対象としたゴルフ教室です。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	4,000円/期 ※練習場使用料等別途必要	30名/期	10:00~12:00	水曜	前期	4月4日	4月11日	4月18日	4月25日	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日 コース研修			塩田ゴルフ場	ゴルフシューズ		
								夏期	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日 コース研修			上田ゴルフセンター			
								秋期	8月8日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日 コース研修			グリーンヒル神畑			
								冬期	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日 コース研修			上田太郎ゴルフ練習場			
少林寺拳法	格闘技初心者の方向けの、簡単な護身術、坐禅も体験。武道の稽古により身体操作法を学び、体力に応じて少林寺拳法の基本技に触れて頂きます。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	体力に応じて ★★★★ ★★★★★	2,000円/期	20名/期	19:00~20:30	月曜	前期	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月23日		上田城跡公園体育館 剣道場			
								後期	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	10月1日	10月15日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日					
弓道	弓道の未経験者・経験者の方に、弓道の基本動作、道具の扱いなど個々の習熟度に応じた指導を行います。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	昼・夜各15名/期	(昼)9:30~11:00 (夜)19:00~20:30	火曜	前期	5月8日 ※開講式19:00~	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日 ※開講式19:00~		上田城跡公園弓道場	白足袋 肌の露出の少ない服装(ジャージ)	
								後期	7月24日 ※開講式19:00~	7月31日	8月7日	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日 ※開講式19:00~				
ナイターテニス	この教室は初心者から中級者を対象にしています。生涯スポーツとしてテニスの楽しさを体験していただき続けたいための教室です。経験の度合いで2面から4面に分かれて行います。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	体力に応じて ★★★★ ★★★★★	6,000円/期	60名/期	19:00~21:00	火曜	前期	4月10日	4月17日	4月24日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	予備日 6月19日、6月26日、7月3日			古戦場公園テニスコート	硬式テニスラケット テニスシューズ		
								土曜	後期	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	予備日 9月8日、9月15日、9月22日、9月29日					
初心者テニス	初心者の方にテニスの楽しさを感じていただくための教室です。テニス経験のない方大歓迎です。これを機会にテニスを始めてみませんか。経験者の方も、もちろん大歓迎です。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	6,000円/期	20名/期	9:00~11:00	金曜	前期	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日		自然運動公園 室内多目的運動場			
								後期	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日					
バドミントン	バドミントンを始めたい初心者から、少し経験したことのある方まで、それぞれの要望に沿った指導内容でバドミントンを楽しめます。仲間と一緒にゲームに参加し、健康づくりをしましょう。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	40名/期	18:30~20:30	火曜	前期	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日		上田城跡公園体育館	バドミントンラケット 室内用運動靴		
								後期	9月4日	9月11日	10月2日	10月16日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日					
ソフトバレーボール	生涯スポーツとして最適です。ボールが軽く柔らかいので誰でも気軽に参加できます。みんなが楽しむことのできる初心者・中級者を対象にした教室です。日頃の運動不足の解消、健康づくりに参加を歓迎します。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	2,000円/期	25名/期	19:00~21:00	月曜	前期	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月25日	7月2日	7月9日	7月23日	8月6日	8月20日	9月3日	9月10日	上田城跡公園体育館	室内用運動靴	
								後期	10月29日	11月5日	11月19日	12月3日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日				
ラージボール卓球	卓球の基礎打ちを中心に健康づくり仲間づくりをしながら楽しくゲームをし、気持ちよく汗を流しましょう	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	20名/期	9:30~11:00	水曜	前期	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日		上田城跡公園第二体育館	ラージボール用ラケット 室内用運動靴		
								後期	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月31日	11月7日	11月14日					
女性ソフトテニス	健康づくり仲間づくりをしながら、屋外コートでソフトテニスを楽しみませんか？初心者大歓迎です。10回目にはゲームをできるようにします。	市内在住または在勤の成人女性(学生除く)	★★★★	3,000円/期	20名/期	9:30~11:30	火曜	通期	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	予備日 7月31日 8月7日 8月14日 8月21日	上田城跡公園 東テニスコート	ソフトテニスラケット テニスシューズ		
								前期	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日					
やさしい筋力アップ 貯筋運動	足腰を強くしたい方、ヒザ痛腰痛の予防改善をしたい方、基本のフォームから筋力で大切な事を学びながら筋力アップしましょう。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	60名/期	10:00~11:00	金曜	前期	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		上田城跡公園体育館 剣道場	ヨガマット又はバスタオル スリッパ (会場が運動靴禁止のため) 飲料水		
								後期	9月7日	9月14日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	11月2日	11月9日	11月16日	11月23日					
スロトレとロコモ体操で 体カアップ	初心者向けに色々なメニューを少しずつ組み込んだ教室です。今、話題のスロトレトレーニング、そしてロコモ体操、ジャズ体操は、音楽に合わせて楽しく体を動かします。スクエアステップでは「運動と頭」を同時に使い、認知症予防に役立つ簡単なステップから始めますので安心して参加してください。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	30名/期	10:00~11:30	月曜	前期	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日		上田城跡公園第二体育館	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 飲料水		
								後期	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	10月1日	10月15日	10月29日	11月5日	11月12日					
じっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング	初心者向けのヨガですが、じっくり取り組める充実した内容です。身体のゆがみを整え、柔軟性と体幹バランスをきたえ、心と身体もリフレッシュします。また、新たにスロージョギングも加え、疲れないジョギングを提案します。ウォーキングは日常生活に最も必要な筋肉を使い、人としての姿勢の基礎、基本です。インターバル速歩とコンビネーションウォークで、短時間で効率的なウォーキングを身につけましょう。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,500円/期	20名/期	13:30~15:30	水曜	前期	4月25日	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日		上田城跡公園第二体育館 2階トレーニングルーム	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 飲料水		
								中期	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月31日	11月7日	11月14日					
								後期	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日					
筋トレ・脳トレ スクエアステップ	要介護予防エクササイズとして、近年国内外で注目されているスクエアステップは、国立大学の先生方により認知症予防と転倒予防を目的に研究され、成果をあげています。定期的に継続することにより、着実に脳や筋力が活性化されます。スロージョギングの有酸素運動と十分なストレッチ体操とクールダウンで身体の柔軟性もはかれる充実した内容です。自分の体調に合わせて動きを調節して無理のない範囲でご参加ください。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	20名/期	10:30~12:00	水曜	前期	4月25日	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日		上田城跡公園第二体育館 2階トレーニングルーム	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 飲料水		
								中期	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月31日	11月7日	11月14日					
								後期	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日					
合気道	転んでも怪我を防げる受け身の練習や、合気道の基本技を楽しく身につけていただく教室です。安全に無理せず指導しますので、高齢者も運動が苦手な方も、安心してご参加いただけます。	市内在住または在勤の成人男女(学生除く)	★★★★	3,000円/期	20名/期	(火曜)19:00~21:00 (土曜)18:30~20:30	火曜	前期	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日		上田城跡公園体育館 柔道場	運動ができる服装 (ノースリーブ、ショートパンツ、胸元が大きく開いた服装不可)		
								後期	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	10月2日	10月16日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日					
								土曜	前期	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日				
									後期	8月18日	9月1日	9月8日	10月6日	10月13日	10月20日	11月3日	11月10日	11月17日	11月24日				

※ 注意事項や申込方法等は裏面をご覧ください。

◆各教室の募集期間・講師

教室名	期	広報うえだ掲載号	申込期間	講師
初心者・市民ゴルフ	春期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田市ゴルフ協会
	夏期	4月16日	4月23日(月) ~ 5月23日(水)	
	秋期	6月16日	6月27日(水) ~ 7月18日(水)	
	冬期	8月16日	9月5日(水) ~ 9月26日(水)	
少林寺拳法	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田少林寺拳法協会
	後期	7月1日	7月9日(月) ~ 8月1日(水)	
弓道	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田市弓道協会
	後期	6月1日	6月11日(月) ~ 7月11日(水)	
ナイターテニス	前期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田テニス協会
	後期	5月16日	5月28日(月) ~ 6月20日(水)	
初心者テニス	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田テニス協会
	後期	7月1日	7月9日(月) ~ 8月1日(水)	
バドミントン	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田バドミントン協会
	後期	7月16日	7月23日(月) ~ 8月15日(水)	
ソフトバレーボール	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田市バレーボール協会
	後期	9月1日	9月10日(月) ~ 10月3日(水)	
ラージボール卓球	前期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田卓球協会
	後期	7月16日	7月23日(月) ~ 8月15日(水)	
女性ソフトテニス	通期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	上田ソフトテニスクラブ
やさしい筋力アップ 貯筋運動	前期	3月16日	4月4日(水) ~ 4月25日(水)	鷲巢 国彦 氏
	後期	7月16日	7月23日(月) ~ 8月15日(水)	
スロトレとロコモ体操で 体カアップ	前期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田市レクリエーション サポートクラブ
	後期	7月1日	7月9日(月) ~ 8月1日(水)	
じっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング	前期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田市レクリエーション サポートクラブ
	中期	7月16日	7月23日(月) ~ 8月15日(水)	
	後期	11月16日	11月28日(水) ~ 12月19日(水)	
筋トレ・脳トレ スクエアステップ	前期	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田市レクリエーション サポートクラブ
	中期	7月16日	7月23日(月) ~ 8月15日(水)	
	後期	11月16日	11月28日(水) ~ 12月19日(水)	
合気道	前期(火・土曜)	3月1日	3月9日(金) ~ 3月23日(金)	上田合気道協会
	後期(火・土曜)	7月1日	7月9日(月) ~ 8月1日(水)	

☆初心者の方 大歓迎☆

日頃の運動不足が気になる方、新たなスポーツにチャレンジしてみたい方、お気軽にご参加ください。

◆申込窓口

申込窓口	住所	電話番号	業務時間	休業日
上田市教育委員会 スポーツ推進課	上田市天神1-8-1 上田駅前ビルバレー5階	23-5196	午前8時30分から午後5時15分まで	土曜日、日曜日、祝日、休日
上田城跡公園体育館 管理事務所	上田市常磐城1-1-30	22-8699	午前9時から午後9時まで	木曜日・祝日の翌日・祝日の翌日が木曜日に当たるときは、その翌日
自然運動公園総合体育館 管理事務所	上田市下之郷乙935	38-7195	午前9時から午後9時まで	木曜日・祝日の翌日・祝日の翌日が木曜日に当たるときは、その翌日
丸子総合体育館	上田市御嶽堂1-1	43-2250	午前8時30分から午後9時まで	月曜日(その日が休日に当たるときは、その翌日)
真田地域教育事務所	上田市真田町長7199	72-2655	午前8時30分から午後5時15分まで	土曜日、日曜日、祝日、休日
武石地域教育事務所	上田市下武石740	85-2030	午前8時30分から午後5時15分まで	土曜日、日曜日、祝日、休日

お問い合わせ
上田市教育委員会
スポーツ推進課
TEL: 0268-23-5196
FAX: 0268-23-6376
e-mail: sports@city.ueda.nagano.jp

◆申込方法

・窓口での申込
所定の申込用紙に必要事項を記入の上、申込窓口へ提出してください。
各教室の申込期間や申込窓口等については左下の表をご覧ください。



・ホームページでの申込
上田市ホームページの「スポーツ教室のご案内」のページから
必要事項を入力の上お申込みください。

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の対象です

◆チャレンジポイント制度の申込方法(既に参加の方はお申込みいただく必要はありません。)

・スポーツ教室申込窓口にある「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」パンフレットの申込書欄
に必要事項を記入の上、申込書部分を切り取り郵便ポストへ投函してください。
(申込用紙はハガキとして使用できます。切手は不要です。)

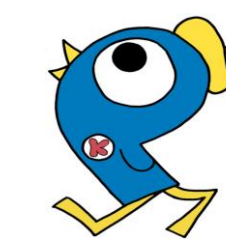
◆ポイントの獲得方法

・各教室1回参加につき、**20ポイント**獲得することができます。
・各教室の最終回にチャレンジポイントカードをお預かりし、ポイント付与したカードを後日郵送
いたします。(チャレンジポイントカードは、ポイント制度申込後に市から発送いたします。)

◆ポイントの交換方法

・ポイントカードを市健康推進課、丸子、真田、武石の保健(健康)センター窓口へ持参していただき、
ポイント交換の事務手続きを行います。
(市内公共施設、民間施設の無料利用券や農産物直売所で利用できる「やさしい食べよう券」との
交換や、市内の学校のスポーツ用品の購入用としてポイントを市に提供することができます。)

※詳細については、スポーツ教室窓口に置いてあるパンフレット、上田市ホームページをご覧くださいか、
上田市健康推進課(TEL: 0268-28-7123)までお問い合わせください。



健康ポイントPちゃん

◆全般的注意事項

・申込受付は、各教室とも期ごとに行います。詳細は左の表をご覧ください。
・参加費は教室初日に会場で徴収します。
・どの教室も「運動のできる服装」で参加しましょう。