

令和3年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎(25)6215
(鳥羽市運動施設指定管理者 三幸株式会社)

鳥羽市運動施設では、文化講座、スポーツ教室を開催します。みなさん、ぜひ気軽に申し込んでください。

募集期間 随時受付します(定員になり次第、締め切ります)。

申込方法 鳥羽市民体育館へ申し込んでください(電話での申し込み可)。

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

その他

※申し込みが少ない場合は、中止させていただくことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止、変更する場合があります。

令和3年度 鳥羽市運動施設自主事業 (生涯学習教室)

教室名	講師	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
3B体操教室	海瀬裕子	7/13 (火) 9/14 (火)	10:00 ~ 11:00	ボール、ベル、ベルダーの3つの用具使い、音楽に合わせて身体を動かします。	水分 タオル	6回:3,000円 別途用具代 2,200円	一般	15	武道館道場
		10/19 (火) 11/ 9 (火)							
		12/14 (火) 1/18 (火)							
みんなで簡単な踊りをしましょう	斎藤文代	7/13 (火) 7/27 (火)	13:30 ~ 15:00	歌謡曲や鳥羽音頭などに合わせてみんなで楽しく踊って楽しむことができます。	水分 タオル	6回:600円	一般	25	市民体育館 メインアリーナ あるいは サブアリーナ
		9/14 (火) 10/19 (火)							
		10/26 (火) 11/16 (火)							
ピラティス教室 (昼の部)	藤原由佳里 (プラーナ)	7/14 (水) 7/28 (水)	10:00 ~ 11:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体のゆがみを整えます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	武道館道場
		8/ 4 (水) 8/18 (水)							
		8/25 (水) 9/ 1 (水)							
リフレッシュ ヨガ教室 (昼の部)	藤原由佳里 (プラーナ)	10/ 6 (水) 10/13 (水)	10:00 ~ 11:15	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から身体をほぐしていきます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	武道館道場
		10/20 (水) 10/27 (水)							
		12/ 1 (水) 12/ 8 (水)							
くつろぎヨガ 教室	小山友紀子 (プラーナ)	7/ 6 (火) 7/13 (火)	13:30 ~ 14:45	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、ゆったりと身体をほぐしていきます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	武道館道場
		7/20 (火) 7/27 (火)							
		8/ 3 (火) 8/24 (火)							
美腸ヨガ教室	藤原由佳里 (プラーナ)	10/23 (土) 10/30 (土)	13:30 ~ 14:45	腸マッサージとヨガのポーズで腸の働きを高めることで、便秘解消やすっきりしたおなかを目指したいかたはぜひ!	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		11/ 6 (土) 11/13 (土)							
		11/20 (土) 11/27 (土)							
ソフトヨガ 教室	和田尚子 (プラーナ)	1/ 6 (木) 1/13 (木)	10:00 ~ 11:15	ソフトで易しいポーズ、ヨガの呼吸法、リラククス瞑想で体型キープと体調を整えます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	武道館道場
		1/20 (木) 1/27 (木)							
		2/ 3 (木) 2/10 (木)							
リフレッシュ ヨガ (夜の部)	藤原由佳里 (プラーナ)	7/ 3 (土) 7/10 (土)	19:00 ~ 20:15	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から身体をほぐしていきます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7/17 (土) 7/24 (土)							
		7/31 (土) 8/ 7 (土)							
ピラティス 教室 (夜の部)	藤原由佳里 (プラーナ)	10/23 (土) 10/30 (土)	19:00 ~ 20:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体のゆがみを整えます。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		11/ 6 (土) 11/13 (土)							
		11/20 (土) 11/27 (土)							
はじめての バレトン教室	鈴木恵美	7/ 8 (木) 7/22 (木・祝)	10:00 ~ 11:00	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた素足で行う有酸素運動を行います。	ヨガマット 水分 タオル	8回:4,000円	一般	20	市民体育館 メイン アリーナ (10月からは サブアリーナ)
		8/26 (木) 9/ 9 (木)							
		10/14 (木) 10/28 (木)							
楽しい 絵画教室	野村昭輝	7/25 (日) 8/22 (日)	13:30 ~ 15:30	静物画、風景画、人物画などを楽しく描きます(初回に画材を決めます)。	必要道具は 各自で準備	9回:4,500円	一般	15	市民体育館 中会議室
		9/12 (日) 10/24 (日)							
		11/28 (日) 12/26 (日)							
		1/23 (日) 2/27 (日)							
		3/27 (日)							

教室名	講師	開催日		時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
書道教室 (漢字書道)	高尾裕之 (紫岳)	6/25 (金)	7/ 9 (金)	16:00 ~ 18:00	文字の基本となる楷書 などを中心に、書道の 基本が習得できます。 どなたでも気軽に参加 できます。	必要道具は 各自で準備	10回： 5,000円	一般	20	市民体育館 中会議室
		8/ 6 (金)	9/10 (金)							
		10/ 8 (金)	11/12 (金)							
		12/10 (金)	1/14 (金)							
はじめての 篆刻教室	高潤生	7/ 6 (火)	8/ 3 (火)	14:00 ~ 15:30	篆刻について、刻印の基本練 習や「双鱼印」の制作、吉語 印、かな篆刻を学びます。	彫刻刀 石印材 印肉	5回：2,500円 別途材料費 3,000円	一般	15	市民体育館 中会議室
		9/14 (火)	10/12 (火)							
カルトナー ジュ教室	山根清美	8/ 7 (土)	8/21 (土)	10:00 ~ 12:00	カルトンと呼ばれる厚紙を 組み立てた箱などに、布や 紙を貼り付けて仕上げるフ ランスの伝統工芸を学べま す。自由自在にアレンジし ておしゃれな雑貨を制作す ることができます。	必要な材料 は要購入	参加料無料 8回：4,000円 別途材料費 6,400円	一般	20	市民体育館 中会議室
		※無料体験会								
		9/ 4 (土)	9/11 (土)							
		10/16 (土)	10/30 (土)							
		11/ 6 (土)	11/20 (土)							
12/ 4 (土)	12/18 (土)									
季節の ガーデニング 教室	山路元彦	9/16 (木)	10/21 (木)	13:30 ~ 15:30	季節の花を使った寄せ 植えをし、ハンギング バスケットカラーサンド をします。	必要な材料 は要購入	5回：2,500円 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		12/23 (木)	2/17 (木)							
		3/17 (木)								
指文字アート 教室	遠藤美和	7/ 8 (木)	8/19 (木)	13:30 ~ 15:00	指で描く指文字アート を行います。字を絵とし てとらえて楽しむことが できます。	必要な材料 は要購入	5回：2,500円 別途材料費	一般	20	市民体育館 中会議室
		9/ 9 (木)	10/14 (木)							
		11/11 (木)								
キャンドルを 作ろう	森本恵子	9/ 9 (木)	10:00 ~ 12:00	ロウを加工して本物の 花のようなお花キャンド ルなどを作ります。	必要な材料 は要購入	1回：500円 別途材料費 1回：1,000円	一般	15	市民体育館 中会議室	
		10/21 (木)								
キャンドルを 作ろう (親子教室)	森本恵子	7/29 (木) 親子教室	10:00 ~ 12:00	ロウを加工して本物の 花のようなお花キャンド ルなどを親子で楽しく 作ります。	必要な材料 は要購入	1組：500円 別途材料費 1,000円	小学生 と 保護者	20 組	市民体育館 中会議室	
羊毛フェルト 教室	園田めぐみ	6/27 (日)	13:30 ~ 15:30	羊毛を専用の針で突い て、動物や食べ物、ア クセサリーなどを作る 手芸教室です。	必要な材料 は要購入	1回：1,500円 別途材料費 1回：300円	小学生以 上(小学4年 以下は、保護 者同伴)	20	市民体育館 中会議室	
		7/31 (土)								
たのしい 陶芸教室	村上光男	7/27 (火) 親子教室	9:30 ~ 11:30	親子を対象とした陶芸 教室です。用意した材料 (粘土)で主に食器を作 ります。	タオル エプロン	1回：500円 別途材料費 1,500円	小学生 と 保護者	20 組	市民体育館 メイン アリーナ	

令和3年度 鳥羽市運動施設自主事業 (スポーツ教室第2期)

教室名	開催日		時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
シニアヨガ& 健康体操教室	7/ 7 (水)	7/14 (水)	10:00 ~ 10:50	60歳以上のかたを対象に、 軽減法を用いて無理のない方 法で身体を伸ばします。楽し く身体と頭を動かすというた 簡単にできる体操を行います。	ヨガマット 水分 タオル	10回： 5,000円	60 ~ 70代	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/21 (水)	7/28 (水)							
	8/ 4 (水)	8/18 (水)							
	8/25 (水)	9/ 1 (水)							
	9/ 8 (水)	9/15 (水)							
脳トレ レクリエーション 教室	7/ 7 (水)	7/14 (水)	11:00 ~ 11:50	50歳以上のかたを対象に、 身体と頭(脳)を使って楽し い時間を過ごしましょう。人 と人のコミュニケーションを 大事にしながら、認知症の予 防や体力維持を目的とします。	水分 タオル	10回： 5,000円	50歳 以上	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/21 (水)	7/28 (水)							
	8/ 4 (水)	8/18 (水)							
	8/25 (水)	9/ 1 (水)							
	9/ 8 (水)	9/15 (水)							
キッズ楽しい 体育教室	7/ 7 (水)	7/14 (水)	16:00 ~ 16:50	スポーツで用いる身体を動か す基本の練習から行いま す。走り方やジャンプなどの 身体の使い方を学びながら 体幹を作っていきます。	体育館 シューズ 水分 タオル	10回： 5,000円	小学生	20	多目的 グラウンド あるいは 体育館アリーナ
	7/21 (水)	7/28 (水)							
	8/ 4 (水)	8/18 (水)							
	8/25 (水)	9/ 1 (水)							
	9/ 8 (水)	9/15 (水)							
リズムワーク アウト教室	7/ 7 (水)	7/14 (水)	19:00 ~ 19:50	音楽に合わせてリズムカル に、自重での筋肉トレーニ ング、有酸素運動を行いま す。	体育館 シューズ ヨガマット 水分 タオル	10回： 5,000円	20 ~ 50代	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/21 (水)	7/28 (水)							
	8/ 4 (水)	8/18 (水)							
	8/25 (水)	9/ 1 (水)							
	9/ 8 (水)	9/15 (水)							
快眠 リラクゼーション タイム	7/ 7 (水)	7/14 (水)	20:00 ~ 20:50	日頃の疲れや悩み、不安を和ら げる・癒す時間にしていきます。 長時間睡眠を取っても疲れが取 れないかたにおすすめです。瞑 想をしたりと落ち着ける環境 の中で、非現実の世界で心と身 体を休めてあげる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回： 5,000円	20歳 以上	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/21 (水)	7/28 (水)							
	8/ 4 (水)	8/18 (水)							
	8/25 (水)	9/ 1 (水)							
	9/ 8 (水)	9/15 (水)							