

ヨシダサッカースクール

クラス	対象	曜日・時間		費用（1カ月）
キッズ	年少～年長	月・金曜	15時45分～16時55分	5,000円
ボーイズレベルアップ	小学1～3年生	月または金曜	16時35分～17時55分	各曜日5,000円
	小学4～6年生		17時35分～18時55分	
ボーイズアスリート	小学1～3年生		16時35分～17時55分	各曜日6,000円
	小学4～6年生		17時30分～18時50分	
ガールズレベルアップ	小学生	金曜	17時35分～18時55分	5,000円
ガールズアスリート	小学3年～中学生	金曜	19時～20時20分	6,000円

※新規入会者は、別途入会手数料（3,000円）とユニホーム代（4,500円）が必要

※週2回の場合、レベルアップは月7,000円、アスリートは月8,000円、レベルアップ・アスリート複合は月7,500円

場 グリーングラウンド刈谷

講 吉田光範氏（元サッカー日本代表）、桑原剛氏（日本サッカー協会公認B級ライセンス）

申 申込書（ウェブスタジアム刈谷で配布）を直接、ウェブスタジアム刈谷（㊟水曜）へ。

他 初回無料体験あり **☎** ウェブスタジアム刈谷（㊟27-8295）

集団運動教室 秋コース

ID 1003388

	教室	日にち（連続教室）	内容	運動強度	定員
①	肩・腰・膝にやさしい運動教室	9月3日～10月8日の水曜（全6回）	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど、運動習慣のない人向けの運動を体験します。	やさしい	25人
②	癒しヨガ 	9月5日～10月3日の金曜（全5回）	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	とてもやさしい	30人
③	かんたんエアロ 	10月15日～12月3日の水曜（全8回）	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	やや強い	25人
④	たのしく筋トレ～美姿勢でマイナス5歳～ 	10月17日～12月5日の金曜（全8回）	ゴムチューブなどの道具を用いた運動や、家庭のできる筋トレを体験します。		30人

時間 10時～11時15分 **場** 総合健康センター

対 市内在住の人（妊婦、心臓・脳血管疾患を発症もしくは手術後6カ月以内の人は参加不可）

持 上靴（①③④）、タオル、飲み物、筆記具、動きやすい服装、ヨガマット（②のみ・お持ちの人）

- 他**
- ・③④は冬コースでも開催
 - ・②③④はカンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします（定員あり）。
 - ・当日の血圧が高い（160/100mm Hg以上）場合、運動に参加できないことがあります。

申問 7月18日（金）8時30分から8月4日（月）17時15分までに、**QR**、電話（23-9559）または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※申込みは1人1教室のみ

※令和7年度春コース参加者は申込不可、令和7年度秋コース参加者は令和7年度冬コース申込不可



広げよう健康づくりの輪 保健推進員活動を知っていますか

☎ 健康推進課（㊟23-9559） **ID** 1003329

市から委嘱を受けた159人が、地域で市民の健康づくり普及啓発や健康推進のため活動しています。

◆活動内容

栄養教室

毎年異なるテーマのレシピで、推進員と調理・試食をして、おいしくバランスの良い食事を学びます。一部の地区で栄養講話を開催します。

運動教室

3B体操、エアロビクス、ヨガやリズム体操などを行います。

歩け歩け運動

洲原公園の散策や野鳥観察などを行いながら、仲間と一緒に歩きます。



※開催日や内容は、地区によって異なります。年間予定は、健康推進課へお問い合わせください。