

【スポーツ・運動教室一覧】

教室名	場所	日時	参加対象者	参加料金	内 容	指導スタッフ	主催者(問い合わせ先)	申込方法
十日町アスレチッククラブ (ジュニア)	5月～10月/ 十日町市陸上 競技場(雨天 時:十日町市 総合体育館)	第2・4土曜日 13:30～15:30	小学1年生～3年生	会員/1回 300円	陸上競技のクラブチームで す。 走・跳・投の運動の基本を 大切にしながら運動能力を 高めていきます。記録会、 競技会にも参加します。	陸上競技指導者 /5名～10名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
		第2・3・4土曜 日 13:30～15:30	小学4年生～中学生					
十日町アスレチッククラブ (棒高跳)	11月～4月/ 十日町市総合 体育館 他	火・木曜日 16:30～ 土曜日 9:00～	中学生・高校生	会員/1回 300円	棒高跳の専門練習です。	陸上競技指導者 /2名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
十日町アスレチッククラブ (投擲)		水曜日 16:30～ 日曜日 15:00～			投擲種目の専門練習です。	陸上競技指導者 /2名		
Jr. アスリート教室	十日町市総合 体育館	毎週木曜日 18:00～19:30	小学1年生～6年生	会員/1回 600円 非会員/1 回900円	SAQTトレーニングを中心に、 子どもたちの運動能力を伸 ばします。一つの専門競技 ではありませんが、考えな がら動く、複数の動作を同 時に行う活動にも力を入れ ています。運動能力と一緒に 脳力も高めていきましょう。	インストラクター /2名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
エンジョイスports教室	中里体育館	毎週金曜日 17:00～18:30	小学1年生～6年生	会員/1回 600円 非会員/1 回900円	鬼ごっこや球技をアレンジし た運動や普段あまり使うこ のない用具を使って楽しく体 を動かしましょう。	インストラクター /2名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
わんぱくきッズ教室	十日町市総合 体育館	第2・4水曜日 16:30～17:30	幼児(年少児～年長 児)	会員/1回 300円 非会員/1 回450円	いろいろな運動を経験しな がら、子どもたちの持っている チカラを引き出し、伸ばし ます!広い体育館で楽しく、 たくさんカラダを動かせば、 心もカラダも元気いっば い!	インストラクター /3名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	予約不要
ヒップホップダンス教室	ユーモール(共 同組合中里 ショッピングセ ンター)	毎週木曜日 ちびっこクラス /18:30～ 19:30 キッズクラス/ 19:30～20:30	ちびっこクラス/幼児 ～小学2年生 キッズクラス/小学3 年生～中学生	1ヶ月3,000 円	いつも元気いっばいで、楽し いスクールです♪音楽を楽 しみながら、みんなで一緒 に踊りましょう。	インストラクター /2名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
卓球教室	十日町市総合 体育館	毎週木曜日 18:30～20:30	どなたでも(小学生以 上)	会員/1回 300円 非会員/1 回450円	楽しいピンポンから始めて みませんか?体力・年齢に 応じて長〜くできるのが卓 球のおもしろさです。	インストラクター /4名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
ポールウォーキング教室	十日町市総合 体育館 他	第2・4火曜日 10:00～11:30	どなたでも	会員/1回 300円 非会員/1 回450円	ポールウォーキングは運動 量が高く、メタボやロコモの 予防に効果的です。初心者 でも簡単に慣れることができ ます。キレイな姿勢づくりや 肩甲骨を大きく動かして肩コ リの予防など、様々な効果 があります。天候によっては 屋外を歩きます。仲間をつ くって一緒に歩きましょう。	健康運動指導士 ポールウォーキ ングインストラ クター/2名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
にこやか教室	十日町市武道 館・柔道場	毎週水曜日 10:00～11:15	どなたでも	会員/1回 600円 非会員/1 回900円	歳をとると弱ってくる筋肉や 骨、そして大事な脳の衰え をストップさせましょう!い つまでも若々しい身体と心づ くりを目指しましょう。	インストラクター /1名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
ソフトエアロビクス教室	十日町市総合 体育館	毎週月曜日 10:00～11:00	どなたでも	会員/1回 600円 非会員/1 回900円	初心者でも気軽に参加でき る教室です。簡単な動きを 組み合わせた有酸素運動 や筋肉作りを行います。リズ ムに合わせて楽しく体を動 かしましょう。	インストラクター /1名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
エアロビクス教室	十日町市武道 館・柔道場	毎週木曜日 19:30～20:30	どなたでも	会員/1回 600円 非会員/1 回900円	運動不足を感じている方、 ストレスを解消したい方にお すすめの教室です。リズム に合わせて気持ちよく体を 動かすと心も体もスッキリ軽 やかになります。	インストラクター /1名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
いきいき体操教室	中里体育館ま たは中里保健 センター	毎週水曜日 10:00～11:00	どなたでも	1回400円	気楽に、気持ちよく、自分 に合った運動ができる教室で す。楽しく継続を目標に しています。ぜひ、一緒に体を 動かしましょう。	健康運動指導士 /1名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込
スポーツ吹矢教室	十日町市武道 館・柔道場	毎週水曜日 19:00～21:00	どなたでも	会員/1回 300円 非会員/1 回450円	5～10m先の的をめがけて 矢を吹きます。腹式と胸式 の吹矢式呼吸法で、血行促 進等の健康効果や精神力・ 集中力が身に付きます。	インストラクター /1名	NPO法人ネージュスポー ツクラブ /ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館 内) TEL:025-752-4377	要予約/十日町市総 合体育館窓口へ申込

教室名	場所	日時	参加対象者	参加料金	内 容	指導スタッフ	主催者(問い合わせ先)	申込方法
ランニングサークル 「チーム新宅」	十日町アーケード通り 他	毎週水・日曜日 水曜日／19:30～ 日曜日／8:00～	どなたでも	1ヶ月2,000円	参加者は10代から60代まで幅広く各自のペースで無理なく走っています。初めての方も、フルマラソン完走を目指す方も、どなたでも気軽に参加できます。		NPO法人ネージュスポーツクラブ ／ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館内) TEL:025-752-4377	要予約／十日町市総合体育館窓口へ申込
十日町アクティブスポーツ (共生社会づくり スポーツサークル)	十日町市総合体育館 十日町市武道館	【定期活動】 第4日曜日 9:30～11:30 【ポッチャ】 毎週火曜日 19:00～20:30 第2土曜日 9:30～11:30 【車いすバスケット】 第1火曜日 18:30～20:00 第2土曜日	どなたでも	年間2,500円	ハラスポーツ・ユニバーサルスポーツ・スポーツレクリエーション・各種スポーツ・お楽しみイベントを行います。 ユニバーサルポッチャの練習、交流会、大会を行います。 車いすバレーボールの練習、交流会、大会を行います。	公認初級障がい者 スポーツ指導員 ／4名 支援スタッフ ／5名～10名	NPO法人ネージュスポーツクラブ ／ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館内) TEL:025-752-4377	要予約／十日町市総合体育館窓口へ申込
げんきアップ教室	十日町市武道館・剣道場 他	第1・3木曜日 9:30～11:00	シニア向け	1回500円	同じ趣味や目的を持った人が集まって自主的に活動をするためのサークルです。転倒・介護予防のための運動やスポーツレクリエーション等を行います。サークル活動で、健康づくりと仲間づくりをしましょう。	健康運動指導士 ／1名 インストラクター ／1名	NPO法人ネージュスポーツクラブ ／ネージュスポーツクラブ (十日町市総合体育館内) TEL:025-752-4377	要予約／十日町市総合体育館窓口へ申込
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)教室	中条公民館 大井田分館 (大井田コミュニティセンター)	5月～11月の 毎月第4日曜日 10:00～12:00	原則65歳以上の人 (要相談)	無料	自分で自分の体のゆがみや不調を整えるタイ式のヨガです。	インストラクター	中条公民館 (TEL:025-752-2748)	要予約 左記の電話番号へ申込
新水けんこつ体操教室	飛渡公民館	月3回金曜日 13:30～15:30	おおむね65歳以上 (10人)	月1,000円	寝たきりに防止にならない為に気を付ける運動です。運動による体力や筋力の維持・向上の知識や実技を習得し、認知症を予防するための知識を得られます。	インストラクター 1名	飛渡公民館 (TEL:025-759-2032)	左記の電話番号へ申込
森木健康教室	森木集会所	年間8回	おおむね65歳以上 (10人)	無料	生活動作を維持する体力づくりです。運動による体力や筋力の維持・向上の知識などの習得と、認知症を予防するための知識を得られます。	インストラクター 1名	飛渡公民館 (TEL:025-759-2032)	左記の電話番号へ申込
よんたご体操教室	活性化施設 よんたご	毎週月曜日 13:30～15:30	おおむね65歳以上 (15人)	月1,000円	心身共に健康に維持するため、運動による体力や筋力の維持・向上の知識や実技を習得します。認知症を予防するための知識も得られます。	インストラクター 1名	飛渡公民館 (TEL:025-759-2032)	左記の電話番号へ申込
転倒予防教室	四カ村ふれあいセンター	毎週火曜日 9:30～11:30	おおむね65歳以上 (5人)	月1,500円	つまずきや転倒を防ぐため運動による体力や筋力の維持・向上の知識や実技を習得します。認知症を予防するための知識も得られます。	インストラクター 1名	飛渡公民館 (TEL:025-759-2032)	左記の電話番号へ申込
あさがお体操教室 (木曜日)	川治公民館	毎週木曜日 13:30～15:00	おおむね60歳以上	前期・後期 各6,000円	中高年向けの「健骨体操」で楽しい健康づくりを行います。	健骨体操インストラクター1名	川治公民館 (TEL:025-752-2223)	要予約 左記の電話番号へ申込
あさがお体操教室 (水曜日)	川治公民館	毎週水曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上	前期・後期 各6,000円	中高年向けの「健骨体操」で楽しい健康づくりを行います。	健骨体操インストラクター1名	川治公民館 (TEL:025-752-2223)	要予約 左記の電話番号へ申込
いきいき健康教室	川治公民館	毎週火曜日 13:30～15:00	おおむね60歳以上	無料	中高年向けの踊りを交えた健康体操で、楽しく体力づくりを行います。	インストラクター1名	川治公民館 (TEL:025-752-2223)	要予約 左記の電話番号へ申込
六箇レインボー健康教室	中村集落センター	毎月第1・3水曜日 13:30～15:00	おおむね60歳以上	月1,000円	中高年向けの踊りを交えた健康体操で、楽しく健康づくりを行います。	健骨体操インストラクター1名	川治公民館 (TEL:025-752-2223)	要予約 講師の方へ直接連絡
入門太極拳教室	吉田公民館	第2・4水曜日 20:30～21:50 (自主学習含む) 12月～3月は	おおむね60歳以上 (15人)	年間1,600円 他	深呼吸に合わせて行う健康体操です。初心者の方には、足の運びの第1歩から丁寧に指導します。	インストラクター 1名	吉田公民館 (TEL:025-752-2874)	左記の電話番号へ申込
シェイプアップ体操教室	吉田公民館	毎週金曜日 19:30～21:30 (自主運営含む)	おおむね60歳以上 (15人)	1ヶ月 1,000円	けんこつ体操でリフレッシュしながら、体力・健康づくりを進めませんか？	インストラクター 1名	吉田公民館 (TEL:025-752-2874)	左記の電話番号へ申込
ルーシーダットンヨガ教室	吉田公民館	第2・4金曜日 9:30～11:00	おおむね60歳以上 (15人)	1ヶ月 1,000円	自己全体のヨガを取り入れることで、体調を整え、呼吸を楽に。生き生きとした生活を送りましょう。	インストラクター 1名	吉田公民館 (TEL:025-752-2874)	左記の電話番号へ申込
げんき体操教室	鉢ふるさと会館	第2・4火曜日 13:30～15:30	おおむね60歳以上 (15人)	1ヶ月 1,000円	体をゆるめる健康体操です。体の動きを良くして転倒予防に努めましょう。	インストラクター 1名	吉田公民館吉田分館 (吉田公民館 TEL:025-752-2874)	要予約 左記の電話番号へ申込
スマイル教室	山谷集会所	第1・3金曜日 13:30～15:00	おおむね60歳以上 (15人)	1回 200円	脳活性化ゲームと笑う体操などで、リフレッシュしながら楽しい時間を過ごし、認知症を予防しましょう。	インストラクター 1名	吉田公民館吉田分館 (吉田公民館 TEL:025-752-2874)	要予約 左記の電話番号へ申込

教室名	場所	日時	参加対象者	参加料金	内 容	指導スタッフ	主催者(問い合わせ先)	申込方法
はつらつ体操教室	稲葉公民館	毎週月曜日 14:00～15:30	おおむね60歳以上 (15人)	1ヶ月 2,000円	レインボー健康体操で転ばない足、生涯自立した生活を送れる体作りを目指しましょう。	インストラクター 1名	吉田公民館吉田分館 (吉田公民館 TEL:025-752-2874)	要予約 左記の電話番号へ申込
夜のルーシーダットンヨガ教室	吉田公民館	第1・3木曜日 20:00～21:00	成人 (15人)	3ヶ月 3,000円	自己整体のヨガを取り入れることで、疲労・ストレスを解消し、呼吸を楽に生き生きとした生活を送りましょう。	インストラクター 1名	吉田公民館 (TEL:025-752-2874)	左記の電話番号へ申込
わらいヨガ	川西公民館	第2・第4水曜日	市内の成人	1回 300円	誰でもできる笑いの健康体操 日常生活の中で笑いを増やして元気になりませんか。ストレス解消、運動不足解消に、笑って延ばそう、健康素	講師(インストラクター)1名	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
レクリエーションダンス教室	川西公民館	毎週金曜日	市内の成人	年間 4,430円	健康増進や生きがい仲間づくりのため、ダンスを通し楽しく活動します。	講師(インストラクター)1名 *年6回の指導	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー第3分団 けんこつ体操	中屋敷集落開発センター	5月20日	第3分団の高齢者	3,000円を第3分団から年会費として。けんこつ体操のみの参加料金は無	誰でも気軽にできる運動として、イスやタオル、ボール等を使い、日常的に必要な筋肉を刺激して鍛えます。	講師(インストラクター)1名	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー第1分団 けんこつ体操	山野田公民館	10月18日	第1分団の高齢者	3,000円を第1分団から年会費として。けんこつ体操のみの参加料金は無	誰でも気軽にできる運動として、イスやタオル、ボール等を使い、日常的に必要な筋肉を刺激して鍛えます。	講師(インストラクター)1名	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー岩瀬 けんこつ体操	岩瀬集落センター	11月11日	岩瀬の高齢者	2,000円を岩瀬集落から年会費として。けんこつ体操のみの参加料金は無	誰でも気軽にできる運動として、イスやタオル、ボール等を使い、日常的に必要な筋肉を刺激して鍛えます。	講師(インストラクター)1名	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー上野 パターゴルフ	ナカゴグリーンパーク	10月7日	上野の高齢者	4,000円を上野集落から年会費として。パターゴルフのみの参加料金は無	景色の良いパターゴルフ場をみんなでまわって楽しく健康増進しませんか。	無	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー仁田 パターゴルフ	ナカゴグリーンパーク	6月9日 10月13日	仁田の高齢者	4,000円を仁田集落から年会費として。パターゴルフのみの参加料金は無	景色の良いパターゴルフ場をみんなでまわって楽しく健康増進しませんか。	無	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー岩瀬 ペタンク	十二神社	6月17日	岩瀬の高齢者	2,000円を岩瀬集落から年会費として。ペタンクのみの参加料金は無	誰でもできるスポーツとして、取り組みます。仲間と楽しく健康増進しませんか。	無	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
幸齢セミナー沖立 スカットボール	沖立集落開発センター	6月23日	沖立の高齢者	4,000円を沖立集落から年会費として。スカットボールのみの参加料金は無	誰でもできるスポーツとして、取り組みます。仲間と楽しく健康増進しませんか。	無	川西公民館 (TEL:025-768-2308)	左記の電話番号へ申込
ほねほね元気会	下条公民館	毎週金曜日 9:30～11:00	おおむね60歳以上の人	年間14,000円	転倒予防と自立した生活を送れるように体力づくりを行います。	インストラクター1名	下条公民館 (TEL:025-755-2004)	左記の電話番号へ申込
上新田いきいきサロン	上新田自治会館	毎月第2・4金曜日 13:30～15:00	おおむね60歳以上の人	年間4,800円	転倒予防と自立した生活を送れるように体力づくりを行います。	インストラクター1名	下条公民館 (TEL:025-755-2004)	左記の電話番号へ申込先を問合せ
上組あじさいクラブ	原集落センター	毎月第1・3木曜日 13:30～15:30	おおむね60歳以上の人	年間12,000円	転倒予防と自立した生活を送れるように体力づくりを行います。	インストラクター1名	下条公民館 (TEL:025-755-2004)	左記の電話番号へ申込先を問合せ
下組健骨体操	水口集落開発センター	毎月第1木曜日 9:30～11:30	おおむね60歳以上の人	無料	転倒予防と自立した生活を送れるように体力づくりを行います。	インストラクター1名	下条公民館 (TEL:025-755-2004)	左記の電話番号へ申込先を問合せ
健康体操教室	水沢公民館	毎月第1・3火曜日 13:30～	65歳以上の人	約2,000円	無理なく体を動かす運動教室です。	整体師	水沢公民館 (TEL:025-758-3101)	左記の電話番号へ申込
レクダンス	水沢公民館	毎月第2・4火曜日 13:30～	65歳以上の人	約2,000円	リズムに乗って体を動かし、老化防止とストレス発散します。	レクリエーション指導員	水沢公民館 (TEL:025-758-3101)	左記の電話番号へ申込
ルーシーダットン	水沢公民館	毎月第2・4金曜日 13:30～	65歳以上の人	約2,000円	体のゆがみや不調を整えながらタイ式のヨガを行います。	インストラクター	水沢公民館 (TEL:025-758-3101)	左記の電話番号へ申込
転倒予防教室	水沢公民館と各地域集会所	6月・7月中各会場1回	65歳以上の人	無料	軽体操で健康づくりしましょう。	整体師	水沢公民館 (TEL:025-758-3101)	左記の電話番号へ問合せ
レク友の会	中里保健センター	通年 第1・3火曜日 13:30～14:30	おおむね60歳以上	年会費2,000円	曲に合わせて楽しく踊ります。簡単な振り付けが多いので、どなたでも踊れます。	インストラクター1名	中里公民館 (TEL:025-763-2493)	左記の電話番号へ申込
いきいき体操教室	中里保健センター	通年 毎週水曜日 10:00～11:00	おおむね60歳以上	年会費2,000円+400円/回	楽しく無理なく運動し、体力づくりができます。	インストラクター1名	中里公民館 (TEL:025-763-2493)	左記の電話番号へ申込