



# スポーツふくしま

## スポーツ教室 年間開催予定表

2021年度 保存版

vol.93



## スポーツ教室のお申し込みについて

- ◇各教室とも申込受付期間内に電話・ホームページ経由（十六沼公園開催教室は除く）又は直接来館にてお申し込みください。
- ◇定員を超えた場合は、申込受付終了日の翌日に抽選となります。（十六沼公園開催教室は先着順）
- ◇抽選結果、受講料納入方法については、ハガキにてお知らせします。

◎お申し込み・お問い合わせは、それぞれの受付体育施設まで

- 福島トヨタ クラウンアリーナ（国体記念体育館） 電話 024(545)9322
  - 信夫ヶ丘総合運動公園 電話 024(533)2267
  - 十六沼公園 電話 024(558) 6151
  - NCVふくしまパークゴルフ場 電話 024(572)5786
- ホームページ <http://www.sportspc.jp>

※状況によっては、開催中止・延期となる場合があります。

ふくしま健民カード

対象教室は  
このマークが  
付いています



掲載の教室は福島市健康づくりポイント事業の対象です。

対象：福島市に在住の18歳以上（高校生を除く）の方  
※記入台紙を使用している方のみポイントが付きます。

- 福島市健康づくりポイント事業のお問い合わせ  
福島市保健所 健康推進課（保健福祉センター）  
電話 024(573)4384

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

※スポーツ教室を受講するにあたって、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の事項について、ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 1 以下の症状がある方は、受講をお控えくださるようお願いいたします。

- ① 風邪などの症状や発熱がある方
- ② 強いだるさ（倦怠感）や、息苦しさがある方
- ③ 感染が疑われている同居家族等がいる方

### 2 スポーツ教室受講時のお願い

- ① 教室受講時以外はマスクの着用をお願いします。
- ② くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
- ③ 講師と受講者、受講者同士等、一定の距離を保つようお願いいたします。
- ④ 教室受講時の不要な会話は、なるべく控えてください。
- ⑤ 手指の消毒をお願いします。（受付等にアルコール消毒液を設置いたします）
- ⑥ 換気のため、諸室の扉を締め切らずに、実施することをあらかじめご了承ください。

# ジュニア対象教室

【福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間					
新入生スポーツ	5/12 水	5/19 水	5/25 火	5/26 水	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1年生 定員 30名	福島新体操クラブ 水戸眞由子 先生 他	1,000円	4/12~ 4/14		
	16時30分~18時00分										
幼児体操 I	5/27 木	6/3 木	6/10 木	6/17 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	4~6歳 定員 15名	YAGO メディカル	1,000円	4/26~ 4/28		
	15時15分~16時30分										
バドミントン	6/3 木	6/10 木	6/17 木	7/1 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学4~6年 定員 30名	福島市 バドミントン 協会	1,000円	4/26~ 4/28		
	18時00分~19時30分										
ジュニア水泳	7/22 木	7/23 金	7/26 月	7/27 火	7/28 水	7/29 水	森合市民プール	小学1~3年 定員 40名	県北水泳 連盟	1,500円	6/21~ 6/23
	10時00分~11時30分										
ジュニアナイター ソフトテニス	7/26 月	7/29 木	8/2 月	8/5 木	森合庭球場	小学4~6年 定員 32名	福島市 ソフトテニス協会	1,000円	6/21~ 6/23		
	18時30分~20時00分										
ジュニアテニス	7/27 火	7/30 金	8/3 火	8/6 金	森合庭球場	小学4~6年 定員 32名	福島市 テニス協会	1,000円	6/28~ 6/30		
	10時00分~11時30分										
キッズ水泳	7/31 土	8/1 日			森合市民プール	園児 定員 15名	県北水泳 連盟	500円	6/28~ 6/30		
	11時30分~12時30分										
チャレンジ スイミング	8/2 月	8/3 火	8/4 水	8/5 木	森合市民プール	小学4~6年 定員 40名	県北水泳 連盟	1,000円	7/5~ 7/7		
	18時00分~19時30分										
中学生ジュニア ナイターソフトテニス	10/4 月	10/7 木	10/14 木	10/18 月	森合庭球場	中学生 定員 32名	福島市 ソフトテニス協会	1,000円	8/30~ 9/1		
	18時30分~20時00分										
ジュニア体操	10/5 火	10/6 水	10/12 火	10/13 水	10/19 火	10/26 火	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1~4年 定員 30名	福島新体操 クラブ	1,500円	9/6~ 9/9
	18時00分~19時30分										
ふれあい体験乗馬	10/9 土				福島競馬場	小学5年生~高校生 定員 10名	福島競馬場職員	500円	9/13~ 9/15		
	9時00分~11時30分										
キッズダンス (入門編)	10/22 金	10/29 金	11/5 金	11/12 金	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1~4年 定員 15名	波恵ダンス	1,000円	9/27~ 9/29		
	16時30分~17時30分										
ジュニア陸上 (火曜コース⑥)	11/9 火	11/19 金	11/22 月	12/3 金	12/10 金	NCV ふくしまアリーナ	小学1~4年 定員 50名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	10/18 10/19	
	18時00分~19時00分										
ジュニア陸上 (木曜コース⑥)	11/12 金	11/18 木	11/26 金	12/2 木	12/16 木	NCV ふくしまアリーナ	小学1~4年 定員 50名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	11/29~ 12/1	
	18時00分~19時00分										
ジュニアテニス	12/24 金	12/27 月	1/6 木	1/10 月	西部体育館	小学3~6年 定員 18名	福島市 テニス協会	1,000円	11/29~ 12/1		
	10時00分~11時30分										
ジュニアスキー	1/15 土	1/16 日			米沢スキー場 (予定)	小学3~6年 定員 40名	福島不忘 スキークラブ	9,000円	12/6~ 12/8		
	10時00分~15時00分										
ジュニア陸上 (火曜コース⑦)	2/1 火	2/18 金	3/1 火	3/8 火	3/22 火	NCV ふくしまアリーナ	小学1~4年 定員 50名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	1/14 1/15	
	18時00分~19時00分										
ジュニア陸上 (木曜コース⑦)	2/3 木	2/10 木	3/3 木	3/11 金	3/25 金	NCV ふくしまアリーナ	小学1~4年 定員 50名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	1/14 1/15	
	18時00分~19時00分										

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

## ジュニア対象教室

【福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	
幼児体操Ⅱ	2/17 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	4~6歳 定員 15名	YAGO メディカル	1,000円	1/17~ 1/19	
	2/24 木						3/3 木
ラグビー	7月~8月予定		東部体育館	小学1~6年 定員 30名	日本ラグビー フットボール協会 岩見 孝之 先生	500円	未定
	10時00分~11時30分						
ラグビー	12月~1月予定		西部体育館	小学1~6年 定員 30名	日本ラグビー フットボール協会 岩見 孝之 先生	500円	未定
	10時00分~11時30分						
ラグビー	3月予定		南体育館	小学1~6年 定員 30名	日本ラグビー フットボール協会 岩見 孝之 先生	500円	未定
	10時00分~11時30分						

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

### 【教室の主な内容】

新入生スポーツ：サッカー・なわとび等複数の種目の基本体験。

幼児体操Ⅰ・Ⅱ：跳箱・マット・鉄棒を行います。

ふれあい体験乗馬：馬の手入れや簡単な乗馬を行います。

## シニア対象教室

【福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
健康リフレッシュ 体操Ⅰ	5/19 水	福島トヨタ クラウン アリーナ	60歳以上 定員 20名	波恵ダンス	1,500円	4/19~ 4/21	
	5/26 水						
シニアヨーガ	5/24 月	福島トヨタ クラウン アリーナ	60歳以上 定員 30名	深谷 恵 先生	2,000円	4/19~ 4/21	
	5/31 月						
体操で健康づくり	8/24 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	60歳以上 定員 30名	荒川 保子 先生 渡辺さつき 先生	2,000円	7/26~ 7/28	
	9/14 火						
健康リフレッシュ 体操Ⅱ	9/1 水	NCV ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 20名	波恵ダンス	1,500円	8/2~ 8/4	
	9/8 水						
ソフト リフレッシュⅠ	10/5 火	NCV ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 30名	YAGOメディカル 三瓶 好 先生	1,500円	8/30~ 9/1	
	10/12 火						
卓 球	10/19 火	NCV ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 30名	福島市 卓球協会	2,000円	9/27~ 9/29	
	10/26 火						
バランスボール	1/13 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	60歳以上 定員 20名	YAGOメディカル 三瓶 好 先生	1,500円	12/13~ 12/15	
	1/20 木						
ソフト リフレッシュⅡ	2/1 火	NCV ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 30名	YAGOメディカル 三瓶 好 先生	1,500円	1/11~ 1/13	
	2/8 火						

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

### 【教室の主な内容】

健康リフレッシュ体操Ⅰ・Ⅱ：脳と体のエクササイズでますます健康な身体に。

ソフトリフレッシュⅠ・Ⅱ：身体をほぐし、体幹トレーニングを中心に内側から健康な身体づくりをします。

体操で健康づくり：有酸素運動を中心に手軽に継続できる簡単な体操で健康づくりをします。

シニアヨーガ：あぐらが組めなくても無理なくできる簡単なヨーガです。

卓球：基本動作の習得とゲームを楽しみます。

バランスボール：バランスボールで身体をほぐし、体幹トレーニングを中心に健康な身体づくりをします。

# 親子対象教室

【福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間
親子仲よしヨーガ	9/2 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1~4年親子 定員 20組	深谷 恵 先生	1,000円	8/2~ 8/4
	9/9 木					
親子トランポリン	10/6 水	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1~6年親子 定員 20組	福島県 トランポリン協会 菅野 善八 先生	1,000円	9/6~ 9/8
	10/8 金					
親子フットサル	11/2 火	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1~4年親子 定員 20組	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1,000円	10/4~ 10/6
	11/4 木					

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

# 一般対象教室

【福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
ボクシング エクササイズⅠ	5/18 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 25名	野宮フィットネス 松浦 武暖 先生	2,000円	4/12~ 4/14	
	5/25 火						
ピラティス	5/18 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	佐藤 雪絵 先生	2,000円	4/5~ 4/7	
	5/25 火						
ヨ - ガ	5/20 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 50名	ヨーガ療法士 今野真理子 先生	2,000円	4/19~ 4/21	
	5/27 木						
家でも出来る簡単 おもしろ体操Ⅰ	5/20 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上の女性 定員 20名	(公助)日本スポーツ協 会公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	4/19~ 4/21	
	5/27 木						
腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅠ	6/7 月	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	背骨コンディ ショニング協会 金子 道子 先生	2,000円	5/10~ 5/12	
	6/14 月						
卓 球	7/27 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	福島市 卓球協会	2,000円	6/28~ 6/30	
	8/3 火						
ボ ッ チ ャ	9/1 水	福島トヨタ クラウン アリーナ	小学生以上 定員 20名	丸山内雄大 先生	1,500円	7/26~ 7/28	
	9/8 水						
シ ッ テ ィ ン グ バ レ ー	9/2 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 20名	シッティング バレーボール 協会	1,500円	8/2~ 8/4	
	9/9 木						
ゆ が み 改 善 ス ト レ ッ チ	9/2 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	佐藤 雪絵 先生	2,000円	8/2~ 8/4	
	9/9 木						
ボクシング エクササイズⅡ	9/14 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 25名	野宮フィットネス 松浦 武暖 先生	2,000円	8/16~ 8/18	
	9/21 火						
ナイターテニス	9/27 月	森合庭球場	18歳以上 定員 32名	福島市 テニス協会	1,500円	8/16~ 8/18	
	9/30 木						
ふれあい体験乗馬	10/6 水	福島競馬場	18歳~45歳 定員 10名	福島競馬場 職員	500円	9/6~ 9/8	
	10/7 木						

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

# 一般対象教室

[福島トヨタクラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322]

教室名	実施日						会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
正しい姿勢で速く歩くためのウォーキング	10/8 金	10/15 金	10/22 金	10/29 金	11/12 金	11/19 金	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	背骨コンディ ショニング協会 金子 道子 先生	2,000円	9/6~ 9/8	
	13時30分~15時00分											
バドミントン (初心者)	10/14 木	10/21 木	10/28 木	11/4 木	11/11 木	11/18 木	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	福島市 バドミントン 協会	2,000円	9/13~ 9/15	
	19時00分~20時30分											
ルーシーダットン	10/18 月	10/25 月	11/1 月	11/8 月	11/15 月	11/22 月	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	深谷 恵 先生	2,000円	9/13~ 9/15	
	19時00分~20時30分											
アクティブ エアロ I	11/9 火	11/16 火	11/30 火	12/7 火	12/14 火	12/21 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	佐藤 雪絵 先生	2,000円	10/4~ 10/6	
	10時00分~11時30分											
ママボディメイク	11/10 水	11/17 水	11/24 水	12/1 水			NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 20名	波恵ダンス	1,500円	10/4~ 10/6	
	10時30分~11時45分											
家でも出来る簡単 おもしろ体操 II	11/12 金	11/19 金	11/26 金	12/3 金	12/10 金	12/17 金	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上の女性 定員 20名	(公助)日本スポーツ協 会公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	10/18~ 10/20	
	10時00分~11時00分											
ウェーブ ストレッチリング	12/7 火	12/9 木	12/14 火	12/16 木	12/21 火	12/23 木	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	YAGO メディカル 三瓶 好 先生	2,000円	11/8~ 11/10	
	10時00分~11時30分											
ベーシックヨーガ	1/13 木	1/20 木	1/27 木	2/3 木	2/10 木	2/17 木	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	深谷 恵 先生	2,000円	12/6~ 12/8	
	19時00分~20時30分											
腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニング II	1/17 月	1/24 月	1/31 月	2/7 月	2/14 月	2/21 月	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	背骨コンディ ショニング協会 金子 道子 先生	2,000円	12/13~ 12/15	
	13時30分~15時00分											
アクティブ エアロ II	1/18 火	1/25 火	2/1 火	2/8 火	2/15 火	2/22 火	福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	佐藤 雪絵 先生	2,000円	12/13~ 12/15	
	10時00分~11時30分											
フットサル	2/1 火	2/8 火	2/15 火	2/22 火			福島トヨタ クラウン アリーナ	18歳以上 定員 30名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1,500円	12/20~ 12/22	
	19時00分~20時30分											
骨盤矯正 エクササイズ	3/1 火	3/3 木	3/8 火	3/10 木	3/15 火	3/17 木	南体育館 研修室	18歳以上 定員 20名	福島市 スポーツ振興 公社職員	2,000円	1/31~ 2/2	
	10時00分~11時00分											

※詳しくは、福島トヨタクラウンアリーナまでお問い合わせください。

## 【教室の主な内容】

ポッチャ：ルールと基本動作を習得しゲームをおこないます。

ママボディメイク：有酸素運動と軽めの筋トレ

誰でも簡単ピラティス：体幹を鍛え、身体の中から健康づくりをしましょう。

ゆがみ改善ストレッチ：身体の歪み改善と日常生活に必要な体幹トレーニングです。

アクティブエアロ I：エアロビクスでしっかり汗をかき代謝UPを目指します。

ルーシーダットン：タイ式ヨーガの基本的な動きを習得します。

腰・膝・肩の痛みを改善背骨コンディショニング I・II：体操で背骨の歪み等を整え、全身の不調を改善しましょう。

ウェーブストレッチリング：特殊なリングを使用した、簡単なストレッチです。

シットイングバレー：ルールと基本動作を習得しゲームをおこないます。

家でも出来る簡単おもしろ体操 I：運動不足解消と健康増進のための体操

骨盤矯正エクササイズ：骨盤矯正、腰痛の改善等体のバランスを整えます。

# 信夫ヶ丘競技場開催教室

【信夫ヶ丘競技場受付 受付時間 8:30~17:00 TEL 533-2267】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間
ジュニア陸上 (火曜コース①)	5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 火 火 火 火 火 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	4/26 4/27
ジュニア陸上 (木曜コース①)	5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 木 木 木 木 木 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	
ジュニア陸上 (火曜コース②)	6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 火 火 火 火 火 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	5/24 5/25
ジュニア陸上 (木曜コース②)	6/17 6/24 7/1 7/8 7/15 木 木 木 木 木 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	
ジュニア陸上 (火曜コース③)	7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 火 火 火 火 火 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	6/28 6/29
ジュニア陸上 (木曜コース③)	7/21 7/29 8/5 8/19 8/26 水 木 木 木 木 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	
ジュニア陸上 (火曜コース④)	8/31 9/7 9/14 9/21 9/28 火 火 火 火 火 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	8/2 8/3
ジュニア陸上 (木曜コース④)	9/2 9/9 9/16 9/22 9/30 木 木 木 水 木 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	
ジュニア陸上 (火曜コース⑤)	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 火 火 火 火 火 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	9/13 9/14
ジュニア陸上 (木曜コース⑤)	10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 木 木 木 木 木 18時00分~19時00分	信夫ヶ丘競技場	小学1~4年 定員 35名	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 菊田 明博 先生	2,000円	

※詳しくは、信夫ヶ丘競技場までお問い合わせください。

# 十六沼公園開催教室

【十六沼公園受付 受付時間 8:30~17:00 TEL 558-6151】

教室名	実施日	会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
キッズサッカー スクール・前期 (年中クラス)	4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/28 金 金 金 金 金 金	十六沼 屋根付 運動場	4・5歳(年中) 定員 20名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1回 200円	4/7~ 各前日	
	6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 金 金 金 金 金 金						
キッズサッカー スクール・前期 (年長クラス)	4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/28 金 金 金 金 金 金	十六沼 屋根付 運動場	5・6歳(年長) 定員 20名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1回 200円	4/7~ 各前日	
	6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 金 金 金 金 金 金						
新入生限定 サッカー	4/20 4/27 5/11 5/25 6/1 6/8 火 火 火 火 火 火	十六沼 屋根付 運動場	小学1年生 定員 20名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1,500円	4/7~ 4/19	
青空ヨーガ	5/10 5/20 5/24 5/31 6/7 6/14 月 木 月 月 月 月	人工芝サッカー場 雨天時 屋根付運動場	18歳以上 定員 30名	深谷 恵 先生	6回 2,000円 4回 1,500円 2回 1,000円 1回 500円	4/7~ 4/28	

※詳しくは、十六沼公園までお問い合わせください。

## 【教室の主な内容】

青空ヨーガ：晴れ渡る青空の下、疲れた心と体をリフレッシュしませんか？屋外で一緒にヨーガを楽しみましょう。

# 十六沼公園開催教室

【十六沼公園受付 受付時間 8:30~17:00 TEL 558-6151】

教室名	実施日						会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
親子からだづくり・前期 (未就園児クラス)	6/11 金	6/18 金	6/25 金	7/2 金			十六沼 屋根付 運動場	2・3歳児と保護者 定員 20組	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1,000円	5/12~ 6/9	
	14時00分~15時00分											
キッズサッカー スクール・後期 (年中クラス)	9/3 金	9/10 金	9/17 金	9/24 金	10/8 金	10/15 金	十六沼 屋根付 運動場	4・5歳(年中) 定員 20名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1回 200円	8/4~ 各前日	
	11/5 金	11/12 金	11/19 金	11/26 金	12/3 金	12/10 金						
キッズサッカー スクール・後期 (年長クラス)	9/3 金	9/10 金	9/17 金	9/24 金	10/8 金	10/15 金	十六沼 屋根付 運動場	5・6歳(年長) 定員 20名	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1回 200円	8/4~ 各前日	
	11/5 金	11/12 金	11/19 金	11/26 金	12/3 金	12/10 金						
親子からだづくり・後期 (未就園児クラス)	9/3 金	9/10 金	9/17 金	9/24 金			十六沼 屋根付 運動場	2・3歳児と保護者 定員 20組	JFA C級ライセンス 渡辺 剛充 先生	1,000円	8/4~ 9/1	
	14時00分~15時00分											

※詳しくは、十六沼公園までお問い合わせください。

# NCV ふくしまパークゴルフ場開催教室

【NCV ふくしまパークゴルフ場受付  
受付時間 8:30~17:00 TEL 572-5786】

教室名	実施日				会場(予定)	対象・定員	講師	受講料	受付期間	対象教室
お手軽パーク ゴルフ練習会①	5/24 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	5/1~	
	9時00分~11時30分									
お手軽パーク ゴルフ練習会②	6/28 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	6/1~	
	9時00分~11時30分									
お手軽パーク ゴルフ練習会③	7/26 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	7/1~	
	9時00分~11時30分									
お手軽パーク ゴルフ練習会④	8/23 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	8/1~	
	9時00分~11時30分									
お手軽パーク ゴルフ練習会⑤	9/27 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	9/1~	
	9時00分~11時30分									
お手軽パーク ゴルフ練習会⑥	10/25 月				NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 9名	信夫の里 PG 愛好会	500円	10/1~	
	9時00分~11時30分									
おりがみ①	2/3 木	2/10 木	2/17 木	2/24 木	NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 10名	福島市 スポーツ振興 公社職員	500円	1/4~	
	10時00分~12時00分									
おりがみ②	3/3 木	3/10 木	3/17 木	3/24 木	NCV ふくしま パーク ゴルフ場	18歳以上 定員 10名	福島市 スポーツ振興 公社職員	500円	3/1~	
	10時00分~12時00分									

※詳しくは、NCV ふくしまパークゴルフ場までお問い合わせください。

## 【教室の主な内容】

お手軽パークゴルフ練習会：未経験者から初心者を対象とし、基本的なルールを学びゲームを体験します。  
おりがみ：みんなで一緒に折り紙を楽しみます。

編集・発行

公益財団法人 福島市スポーツ振興公社

〒960-8166 福島市仁井田字西下川原41-1 福島トヨタクラウンアリーナ内  
TEL 545-9322 http://www.sportspc.jp E-mail: zigyou@sportspc.jp