

スポーツふくしま

PICK UP!

- 令和4年度スポーツ教室参加者大募集!!
- Instagramふくしまスポーツフォトコンテスト開催中!!

2022春 vol.96

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 024-539-5500

公益財団法人福島市スポーツ振興公社では、本紙「スポーツふくしま」のほか、ホームページやTwitterなどでスポーツ施設の利用情報等を随時お知らせしております。

ホームページ 検索

Twitter (公式) @fuku_sportspc

Instagram (公式) @fukushimasportspc

YouTube

観戦から参戦へ。「将来の健康」のために「最初の一歩」を全力でサポートいたします!

令和4年度 スポーツ教室のお申し込みについて

- ◇各教室とも受付期間内に申込先へ電話・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

- NCVふくしまアリーナ(福島市体育館・武道場) 電話 024(545)9322
- 十六沼公園 電話 024(558)6151
- 信夫ヶ丘総合運動公園(信夫ヶ丘競技場) 電話 024(533)2267
- NCVふくしまパークゴルフ場 電話 024(572)5786

※状況によっては、開催中止・延期となる場合があります。

ホームページでのお申し込みはこちら



※青空ヨガ教室の風景

シニア向けスポーツ教室

(申込先)NCVふくしまアリーナ TEL 024-545-9322 又はホームページ経由

教室名	内容	実施日	会場(予定)	対象・定員	受付期間	受講料
卓球 I	基本動作の習得とゲームを行います	6/14 火 6/21 火 6/28 火 7/5 火 7/12 火 7/19 火	サンライフ福島	60歳以上 定員 30名	5/16~5/18	2,000円
体操で健康づくり I	健康維持のための簡単な体操です	6/28 火 7/5 火 7/12 火 7/19 火	福島トヨタクラウンアリーナ	60歳以上 定員 30名	5/30~6/1	1,500円
健康リフレッシュ体操 I	健康維持増進のための簡単な体操の習得です	7/6 水 7/13 水 7/20 水 7/26 火	NCVふくしまアリーナ	60歳以上 定員 20名	6/6~6/8	1,500円
卓球 II	基本動作の習得とゲームを行います	10/4 火 10/11 火 10/18 火 10/25 火 11/1 火 11/8 火	NCVふくしまアリーナ	60歳以上 定員 30名	9/5~9/7	2,000円
健康リフレッシュ体操 II	健康維持増進のための簡単な体操の習得です	10/5 水 10/12 水 10/19 水 10/25 火	NCVふくしまアリーナ	60歳以上 定員 20名	9/5~9/7	1,500円
ソフトリフレッシュ	器具を用いた健康体操です	10/11 火 10/18 火 10/25 火 11/1 火	NCVふくしまアリーナ	60歳以上 定員 30名	9/12~9/14	1,500円
体操で健康づくり II	健康維持のための簡単な体操です	11/1 火 11/8 火 11/15 火 11/22 火	NCVふくしまアリーナ	60歳以上 定員 30名	10/3~10/5	1,500円
健やかストレッチ	健康維持のための簡単な体操です	1/10 火 1/17 火 1/24 火 1/31 火	南体育館 研修室	60歳以上 定員 20名	12/12~12/14	1,500円

イチオシ

大人向けスポーツ教室

(申込先) NCV ふくしまアリーナ TEL 024-545-9322 又はホームページ経由

教室名	内 容	実 施 日	会場 (予定)	対象・定員	受付期間	受講料
腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅠ	背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラムです	5/12 木 5/16 月 5/23 月 5/30 月 6/20 月 6/27 月	福島トヨタ クラウンアリーナ	18歳以上 定員 30名	4/11～ 4/13	2,000円
ボクシング エクササイズⅠ	有酸素運動と体力づくりを行います	5/17 火 5/24 火 5/31 火 6/7 火 6/14 火 6/21 火	東部体育館	18歳以上 定員 25名	4/18～ 4/20	2,000円
正しい姿勢で速く歩く ためのウォーキングⅠ	健康維持のための運動と体力づくりを行います	5/19 木 5/26 木 6/2 木 6/16 木	十六沼公園	18歳以上 定員 30名	4/18～ 4/20	1,500円
家でも出来る簡単 おもしろ体操	運動不足の解消と健康増進のための体操を学びます	5/27 金 6/3 金 6/10 金 6/17 金 6/24 金 7/1 金	東部体育館	18歳以上の女性 定員 20名	4/25～ 4/27	2,000円
ピラティス	基本動作の習得と健康づくりを行います	6/28 火 7/5 火 7/12 火 7/19 火 7/26 火 8/2 火	東部体育館	18歳以上 定員 30名	5/30～ 6/1	2,000円
ヨ ー ガ	基本動作の習得と健康づくりを行います	8/4 木 8/18 木 8/25 木 9/1 木 9/8 木 9/15 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	18歳以上 定員 50名	7/4～ 7/6	2,000円
ゆがみ改善 ストレッチ	体の歪みを改善するストレッチ体操です	8/25 木 9/1 木 9/8 木 9/15 木 9/22 木 9/29 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	18歳以上 定員 30名	7/25～ 7/27	2,000円
モ ル ッ ク	基本動作の習得とゲームを行います	7月～8月予定 10時00分～11時00分	未定	小学生以上 定員 20名	未定	1,500円
Baseball 5	野球とソフトボールの融合スポーツを行います	7月～8月予定 19時00分～20時30分	未定	小学生以上 定員 20名	未定	1,500円
イチ オシ パラスポーツ	ポッチャ等の基本動作の習得とゲームを行います	9/1 木 9/8 木 9/15 木 9/22 木	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学生以上 定員 20名	8/2～ 8/4	1,500円
ナイター テニス	基本動作の習得とゲームを行います	9/13 火 9/15 木 9/20 火 9/22 木	福島市庭球場	18歳以上 定員 32名	8/8～ 8/10	1,500円
ボクシング エクササイズⅡ	有酸素運動と体力づくりを行います	9/13 火 9/20 火 9/27 火 10/4 火 10/11 火 10/18 火	東部体育館	18歳以上 定員 25名	8/15～ 8/17	2,000円
正しい姿勢で速く歩く ためのウォーキングⅡ	健康維持のための運動と体力づくりを行います	10/3 月 10/17 月 10/24 月 10/31 月 11/7 月 11/14 月	十六沼公園	18歳以上 定員 30名	9/5～ 9/7	2,000円
ふれあい 体験乗馬	馬と親しみ正しい乗馬知識を習得します	10/5 水 10/6 木	福島競馬場	18～45歳 定員 10名	9/5～ 9/7	500円
バドミントン (初心者)	基本動作の習得とゲームを行います	10/13 木 10/20 木 10/27 木 11/10 木 11/17 木 11/24 木	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 15名	9/12～ 9/14	2,000円
イチ オシ バドミントン (中級者)	基本動作の習得とゲームを行います	10/13 木 10/20 木 10/27 木 11/10 木 11/17 木 11/24 木	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 15名	9/12～ 9/14	2,000円
ルーシー ダットン	基本の型の習得と健康体力づくりを行います	10/17 月 10/24 月 10/31 月 11/7 月 11/14 月 11/21 月	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	9/12～ 9/14	2,000円
ボディメイク	健康維持のための運動と体力づくりを行います	10/26 水 11/2 水 11/9 水 11/16 水	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 20名	9/26～ 9/28	1,500円
アクティブ エアロⅠ	有酸素運動と体力づくりです	11/15 火 11/22 火 11/29 火 12/6 火 12/13 火 12/20 火	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	10/3～ 10/5	2,000円
ウェブ ストレッチング	特殊な用具を用いた健康体力づくりです	12/1 木 12/6 火 12/13 火 12/15 木 12/20 火 12/22 木	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	10/31～ 11/2	2,000円
ベーシック ヨ ー ガ	基本の型の習得と健康体力づくりを行います	1/16 月 1/23 月 1/30 月 2/6 月 2/13 月 2/20 月	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	12/5～ 12/7	2,000円
腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅡ	背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラムです	1/16 月 1/23 月 1/30 月 2/6 月 2/13 月 2/20 月	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	12/12～ 12/14	2,000円
アクティブ エアロⅡ	有酸素運動と体力づくりを行います	1/24 火 1/31 火 2/7 火 2/14 火 2/21 火 2/28 火	NCV ふくしま アリーナ	18歳以上 定員 30名	12/19～ 12/21	2,000円

親子で楽しむスポーツ教室

(申込先) NCV ふくしまアリーナ TEL 024-545-9322 又はホームページ経由

教室名	内 容	実 施 日	会場 (予定)	対象・定員	受付期間	受講料
イチ オシ 親子ポッチャ	親子でポッチャを楽しみながら学びましょう	7/6 水 7/13 水 7/20 水 8/3 水 (予定)	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1～6年生と保護者 定員 20組	6/6～ 6/8	1,000円
親子 トランポリン	親子でトランポリンを楽しみながら学びましょう	10/13 木 10/20 木 10/24 月 10/31 月	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1～6年生と保護者 定員 20組	9/12～ 9/14	1,000円

子ども向けスポーツ教室

(申込先)NCVふくしまアリーナ TEL 024-545-9322 又はホームページ経由

教室名	内 容	実 施 日	会場 (予定)	対象・定員	受付期間	受講料
幼児体操 I (跳箱・マット・鉄棒)	跳び箱・鉄棒・マットの基本練習です	5/12 木 5/19 木 6/2 木 6/23 木 15時15分～16時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	4～6歳 定員 15名	4/11～ 4/13	1,000円
ジュニア バドミントン	基本動作の習得と ゲームを行います	6/23 木 6/28 火 7/7 木 7/14 木 18時00分～19時30分		小学4～6年生 定員 30名	5/23～ 5/25	1,000円
ジュニア 水 泳 I	初歩的な基本技術 の練習です	7/25 月 7/26 火 7/27 水 7/28 木 7/29 金 10時00分～11時30分	森合市民プール	小学1～3年生 定員 40名	6/20～ 6/22	1,500円
ジュニアナイター ソフトテニス	基本動作を学び、 楽しさを体験しま す	7/25 月 7/27 水 8/8 月 8/10 水 18時30分～20時00分	福島市庭球場	小学4～6年生 定員 32名	6/20～ 6/22	1,000円
ジュニア テ ニ ス	基本動作を学び、 楽しさを体験しま す	7/25 月 7/27 水 8/8 月 8/10 水 10時00分～11時30分		小学4～6年生 定員 32名	6/27～ 6/29	1,000円
キッズ水泳	水泳の楽しさや、 面白さを学びます	7/30 土 7/31 日 11時30分～12時30分	森合市民プール	園児 定員 15名	6/27～ 6/29	500円
チャレンジ スイミング	様々な水中競技を体験 し、プールの楽しさや、 水泳の面白さを学びます	8/2 火 8/3 水 8/4 木 8/5 金 18時30分～20時00分	中央市民プール	小学4～6年生 定員 20名	7/4～ 7/6	1,000円
ジュニア 水 泳 II	初歩的な基本技術 の練習です	8/3 水 8/4 木 8/5 金 8/8 月 8/9 火 10時00分～11時30分		小学1～3年生 定員 40名	7/4～ 7/6	1,500円
ジュニア 体 操 I	鉄棒・マット・跳 び箱等の基本練習 です	8/29 月 8/30 火 8/31 水 9/2 金 18時00分～19時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1～4年生 定員 30名	7/25～ 7/27	1,000円
中学生ナイター ソフトテニス	基本動作を学び、 楽しさを体験しま す	9/13 火 9/15 木 9/20 火 9/22 木 18時30分～20時00分	福島市庭球場	中学生 定員 20名	8/15～ 8/17	1,000円
ジュニア 体 操 II	鉄棒・マット・跳 び箱等の基本練習 です	9/21 水 9/22 木 10/4 火 10/7 金 10/11 火 18時00分～19時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1～4年生 定員 30名	8/22～ 8/24	1,500円
ふれあい 体験乗馬	馬と親しみ乗馬を 楽しめます	10/8 土 9時00分～11時30分	福島競馬場	小学5年～高校生 定員 10名	9/5～ 9/7	500円
ジュニア陸上 (水曜コース)①	陸上の基本を学び ます	11/2 水 11/9 水 11/16 水 11/22 火 11/30 水 18時00分～19時00分	東部体育館	小学1～4年生 定員 35名	10/17～ 10/18	2,000円
ジュニア陸上 (金曜コース)①	陸上の基本を学び ます	11/4 金 11/11 金 11/18 金 11/25 金 12/2 金 18時00分～19時00分		小学1～4年生 定員 35名		2,000円
キッズダンス (入門編)	基礎体力を養いなが らリズムに合わせて 楽しく踊ります	11/4 金 11/11 金 11/18 金 12/2 金 16時30分～17時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	小学1～4年生 定員 15名	10/3～ 10/4	1,000円
ドッジボール	基本動作の習得と ゲームを行います	12/6 火 12/7 水 12/15 木 12/16 金 18時00分～19時00分	NCVふくしま アリーナ	小学1～4年生 定員 20名	11/7～ 11/9	1,000円
ジュニアテニス (屋 内)	基本動作を学び、 楽しさを体験しま す	12/26 月 12/27 火 1/5 木 1/6 金 10時00分～11時30分	西部体育館	小学3～6年生 定員 18名	11/28～ 11/30	1,000円
ジュニア ス キ ー	レベルに合わせた 基本練習です	1/14 土 1/15 日 (予定) 10時00分～15時00分	米沢スキー場 (予定)	小学3～6年生 定員 40名	12/12～ 12/14	9,000円
ジュニア陸上 (水曜コース)②	陸上の基本を学び ます	1/25 水 2/1 水 2/8 水 2/15 水 2/22 水 18時00分～19時00分	東部体育館	小学1～4年生 定員 35名	1/10～ 1/11	2,000円
ジュニア陸上 (金曜コース)②	陸上の基本を学び ます	1/27 金 2/3 金 2/10 金 2/17 金 2/24 金 18時00分～19時00分		小学1～4年生 定員 35名		2,000円
幼児体操 II (跳箱・マット・鉄棒)	跳び箱・鉄棒・ マットの基本練習 です	2/2 木 2/9 木 2/16 木 3/2 木 15時15分～16時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	4～6歳 定員 15名	1/10～ 1/12	1,000円
タグラグビー I	基本的なルールを 学び、ラグビーに 親しみます	7月～8月予定 10時00分～11時30分	NCVふくしま パークゴルフ場	小学1～6年生 定員 30名	未定	500円
タグラグビー II	基本的なルールを 学び、ラグビーに 親しみます	3月予定 10時00分～11時30分	西部体育館	小学1～6年生 定員 30名	未定	500円

NCVふくしまパークゴルフ場開催スポーツ教室

(申込先)NCVふくしまパークゴルフ場 TEL 024-572-5786 又はホームページ経由

教室名	内 容	実 施 日	会場 (予定)	対象・定員	受付期間	受講料
お手軽パーク ゴルフ教室①	基本動作の習得と ゲームを行います	5/23 月 9時00分～11時30分	NCVふくしま パークゴルフ場	18歳以上 定員 9名	5/9～	500円
お手軽パーク ゴルフ教室②	基本動作の習得と ゲームを行います	6/27 月 9時00分～11時30分		18歳以上 定員 9名	6/13～	500円
お手軽パーク ゴルフ教室③	基本動作の習得と ゲームを行います	7/25 月 9時00分～11時30分		18歳以上 定員 9名	7/11～	500円
お手軽パーク ゴルフ教室④	基本動作の習得と ゲームを行います	8/22 月 9時00分～11時30分		18歳以上 定員 9名	8/8～	500円
お手軽パーク ゴルフ教室⑤	基本動作の習得と ゲームを行います	9/26 月 9時00分～11時30分		18歳以上 定員 9名	9/12～	500円
お手軽パーク ゴルフ教室⑥	基本動作の習得と ゲームを行います	10/24 月 9時00分～11時30分		18歳以上 定員 9名	10/11～	500円
四季折々①	折り紙を楽しみなが ら頭の体操を行 います	2月 (予定) 10時00分～12時00分		18歳以上 定員 10名	1月予定	500円
四季折々②	折り紙を楽しみなが ら頭の体操を行 います	3月 (予定) 10時00分～12時00分		18歳以上 定員 10名	2月予定	500円

信夫ヶ丘総合運動公園開催スポーツ教室

(申込先) 信夫ヶ丘競技場 TEL 024-533-2267 又はホームページ経由

教室名	内容	実施日	会場(予定)	対象・定員	受付期間	受講料
ジュニア陸上(火曜コース)①	陸上の基本を学びます	4/12 火 4/19 火 4/26 火 5/10 火 5/17 火	信夫ヶ丘競技場	小学1～4年生 定員 35名	4/1～4/2	2,000円
ジュニア陸上(木曜コース)①	陸上の基本を学びます	4/14 木 4/21 木 4/28 木 5/12 木 5/19 木		小学1～4年生 定員 35名		
ジュニア陸上(火曜コース)②	陸上の基本を学びます	5/24 火 5/31 火 6/7 火 6/14 火 6/21 火		小学1～4年生 定員 35名	5/9～5/10	2,000円
ジュニア陸上(木曜コース)②	陸上の基本を学びます	5/26 木 6/2 木 6/9 木 6/16 木 6/23 木		小学1～4年生 定員 35名		
ジュニア陸上(火曜コース)③	陸上の基本を学びます	6/28 火 7/5 火 7/12 火 7/19 火 7/26 火		小学1～4年生 定員 35名	6/13～6/14	2,000円
ジュニア陸上(木曜コース)③	陸上の基本を学びます	6/30 木 7/7 木 7/14 木 7/21 木 7/28 木		小学1～4年生 定員 35名		
ジュニア陸上(火曜コース)④	陸上の基本を学びます	8/23 火 8/30 火 9/6 火 9/13 火 9/20 火		小学1～4年生 定員 35名	8/8～8/9	2,000円
ジュニア陸上(木曜コース)④	陸上の基本を学びます	8/25 木 9/1 木 9/8 木 9/15 木 9/22 木		小学1～4年生 定員 35名		
ジュニア陸上(火曜コース)⑤	陸上の基本を学びます	9/27 火 10/4 火 10/11 火 10/18 火 10/25 火		小学1～4年生 定員 35名	9/12～9/13	2,000円
ジュニア陸上(木曜コース)⑤	陸上の基本を学びます	9/29 木 10/6 木 10/13 木 10/20 木 10/27 木	小学1～4年生 定員 35名			

イチオシ

十六沼公園開催スポーツ教室

(申込先) 十六沼公園 TEL 024-558-6151

教室名	内容	実施日	会場(予定)	対象・定員	受付期間	受講料	
キッズサッカー スクール (年中クラス前期)	サッカーの基本を楽しく学びます	4/15 金 6/17 金 4/22 金 6/24 金 5/13 金 7/1 金 5/20 金 7/8 金 5/27 金 7/15 金 6/3 金 7/22 金	屋根付運動場	4・5歳年中さん 定員 20名	4/6～各前日	1回 200円	
キッズサッカー スクール (年中クラス後期)	サッカーの基本を楽しく学びます	8/26 金 10/21 金 9/9 金 10/28 金 9/16 金 11/4 金 9/30 金 11/11 金 10/7 金 11/18 金 10/14 金 11/25 金		4・5歳年中さん 定員 20名			8/3～各前日
キッズサッカー スクール (年長クラス前期)	サッカーの基本を楽しく学びます	4/15 金 6/17 金 4/22 金 6/24 金 5/13 金 7/1 金 5/20 金 7/8 金 5/27 金 7/15 金 6/3 金 7/22 金		屋根付運動場	5・6歳年長さん 定員 20名	4/6～各前日	1回 200円
キッズサッカー スクール (年長クラス後期)	サッカーの基本を楽しく学びます	8/26 金 10/21 金 9/9 金 10/28 金 9/16 金 11/4 金 9/30 金 11/11 金 10/7 金 11/18 金 10/14 金 11/25 金			5・6歳年長さん 定員 20名		
新入生限定サッカー教室	新入生を対象にサッカーの基本を学びます	4/19 火 4/26 火 5/10 火 5/17 火 5/24 火 5/31 火	人工芝サッカー場 (雨天時 屋根付運動場)	小学1年生 定員 20名	4/6～4/18	1,500円	
青空ヨガ教室	基本動作の習得と健康づくりを行います	5/12 木 5/19 木 5/26 木 6/2 木 6/16 木 6/30 木		18歳以上 定員 30名	4/6～4/30	2,000円	
健康体操教室(仮)	健康維持のための簡単な体操です	9～10月予定(6回) 10時00分～11時30分(予定)	屋根付運動場	18歳以上 定員 20名	8月予定	2,000円	
健康体操シニア教室(仮)	健康維持のための簡単な体操です	10～11月予定(6回) 10時00分～11時30分(予定)		60歳以上 定員 20名	9月予定	2,000円	

イチオシ



ふくしまスポーツフォトコンテスト開催中!!

「スポーツって楽しい!!」をテーマに大募集中です。
みなさんの投稿お待ちしております!!

Instagram

みなさんの投稿お待ちしております!!

お問い合わせ先

(公財) 福島市スポーツ振興公社 スポーツ推進課総務企画係内
ふくしまスポーツフォトコンテスト開催事務局
平日 8:30～17:00
TEL 024-539-5500 E-mail: spc-event@sportspc.jp



ふくしまスポーツ
フォトコンテスト
[INSTAGRAM]
[期間] R4/2/1～5/31



掲載の18歳以上対象の教室は、すべて福島市健康づくりポイント事業の対象になります。

※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)
TEL: 024-597-8616