

青山保健センター運動施設

教室プログラム (4月～7月) のお知らせ

あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフがサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	ストレッチ
11時	アクアビクス (プール)	かんたん エアロビクス	座ってビクス	水中ウオーキング (プール)	エアロビクス	肩こり・腰痛予 防教室(プール)
12時			アクアビクス (プール)	★いきいき体力 アップ教室 (5月～7月)		パンチ DE ビクス
13時						
14時		ストレッチ&ウオ ーキング(プール)	かんたん水中歩行 (プール)		★かんたん水中運動 教室(5月～7月)	利用講習会
15時	ヨーガ				ストレッチ&ウオ ーキング(プール)	ストリート ダンス
16時	かんたん水中歩行 (プール)					
17時						
18時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
19時						
20時						

利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】 火～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 10:00～19:00
月曜日

【休館日】
【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障がい者手帳をお持ちの方	250円
回数券 (11枚 つづり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障がい者手帳をお持ちの方	2,500円
	市外利用者	8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会をお受けください。(受講の際にも使用料が必要です)

※教室参加は要予約(教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です) ※運動施設利用料が毎回必要です。

●●●青山保健センター運動施設・特別教室参加者募集●●●

■いきいき体力アップ教室

【内容】 個人の体力などを把握した上で、各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、筋力アップや体力維持を目的とします。

【とき】 5月8日～7月24日の毎週金曜日(10回)
午後0時30分～1時30分

■かんたん水中運動教室

【内容】 水中で有酸素運動を行い、日ごろの運動不足を解消することを目的とします。代謝などの改善を図ります。

【とき】 5月9日～7月25日の毎週土曜日(12回)
午後2時～3時

【募集期間】 4月21日(火)～5月8日(金)

【定員】 各15人(応募者多数の場合は抽選)

【料金】 運動施設使用料が毎回必要です

【教室申込先・問い合わせ】

青山保健センター運動施設 ☎52-4100

ゆめドームうえの

初めて施設を利用される方は、登録講習会を受講してください。
トレーニングマシンの使い方などを説明します。

【対象者】 中学生以上の方

お得な回数券をご利用ください

11枚つづり 4,000円

ゆめドームうえの受付で販売中

※フィットネス教室参加時のみご利用いただけます

トレーニング室

【利用時間】

午前9時～午後10時(火・土曜日は午後9時まで)

※利用は1回1人2時間

※午後5時以降の利用は3日前までに要予約(火・土曜日は除く)

【料金】

・登録料 200円/年

(4月1日～平成22年3月31日)

・利用料 300円(中学生・高校生は150円)

※火・土曜日(午後1時～9時) 400円

フィットネス教室

毎週火曜日・土曜日

午後1時～9時

【エアロビクス】

リズムカルな音楽に合わせた有酸素運動です。心肺機能の向上や脂肪燃焼などに効果的!

【体力測定】(第2・第4土曜日)

10種類の測定を行い、その結果をもとに指導者がわかりやすく説明します。

【健康体操】

体をしっかり動かしたり、のばしたり、リラックスして体力を身につけましょう!

【運動指導・相談】(随時)

体力向上に必要な運動や生活の知識をご紹介します。

※詳しい時間帯などはお問い合わせください。

【問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課 ☎22-9680

県立ゆめドームうえの ☎22-0590

平成21年度・22年度伊賀市体育指導委員を紹介します

今まで活動いただいていた体育指導委員の任期が平成21年3月末で終了し、新たに平成21年4月～平成23年3月末まで次の方々が就任されましたので紹介します。(敬称略)

《体育指導委員とは?》

市のスポーツ振興のため、住民にスポーツ実技の指導、そのほかスポーツに関する指導や助言を行う委員として市教育委員会から委嘱し、地域のスポーツ振興のため活動しています。(通称「**体指**」)

担当地区名	氏名	担当地区名	氏名	担当地区名	氏名	担当地区名	氏名
車坂町	辻本 覚士	西大手町	岡本 邦裕	三田	松山 晃一	河合	宮田 久一
田端町	樋口 延治	幸坂町	浜田 一樹	諏訪	山下 健一郎		辻本 茂和
伊予町	湯矢 澄子	東町		府中	井上 法栄	鞆田	森川 徹
緑ヶ丘東町		前澤 健一		中町	中瀬		樋口 良紀
緑ヶ丘中町	福本 紀昭	西町		友生	米田 裕一	玉滝	隠岐 啓子
緑ヶ丘本町	松島 俊策	向島町		猪田	飛井 浩也		丸柱
緑ヶ丘西町	陳 文峰	片原町		依那古	田丸 昌成	山田	
緑ヶ丘南町		谷 光司	茅町	神戸	井上 嘉寛		西口 會
農人町	高森 広充	池町	きじが台	森崎 敏光	布引	秋山 稔美	
寺町		東日南町	古山	森 由樹介		杉本 博之	
赤坂町	北田 稔	西日南町	花垣	中井 秀幸	阿波	杉本 博之	
		愛宕町	比自岐	福澤 正浩		番條 まり子	
		城北	ゆめが丘	南 正人	阿保	西岡 定信	
服部団地	鉄砲町	村田 雅仁	中森 利秋				
東丸之内	増岡 喜子	万町	柘植	西田 秀明	上津	稲森 誠	
西丸之内		東忍町	西柘植	川口 陽資		安本 君子	
福居町	佐藤 和彦	西忍町		善田 良昭	松山 明美	博要	竹中 泰知
小玉町		小田	森下 友博	柘植 多佳子	辻本 角義		
魚町		久米	長谷 伊久男	久保 清嗣	馬場 俊行		
鍛冶町	田中 文夫	喜多 都夫	壬生野	藤岡 典子	高尾	嶋地 章	
相生町		岸田 泰治	鳥ヶ原	小田 英子		高尾 矢持	森本 浩久
		紺屋町		菊澤 昌平	山本 敏行	藤森 俊秀	
三之西町		長田	百上 宜明	上見 祐治	桐ヶ丘	深澤 達也	
徳居町	新居	山口 貴史	森仲 則行	森本 由紀子			
新町	※市街地地区については、「上野」を省略			曾根 麻里亜	市全域	服部 明	
【問い合わせ】教育委員会スポーツ振興課 ☎22-9680						辻 喜嗣	
						福岡 和代	

ご意見・ご質問をお寄せください!

◎参声広場

市ホームページからご利用いただける『参声広場』は、電子メールで質問・提案などを受け付けていますが、インターネットをご利用になれない方からも広くご意見をいただくため、『参声広場』の記入用紙を次の施設に設置しました。質問・提案などを記入していただきますと、後日回答をお送りしますので、お立ち寄りの際は、ぜひご利用ください。



◎市民なっ得コーナー

『市民なっ得コーナー』は、行政情報チャンネルで放送している行政だより「ウィークリー伊賀市」で、寄せられた質問について市民スタッフが代わりに取材をし、番組で放送するというコーナーです。

広く市民の皆さんにご意見をいただくために、次の施設に『市民なっ得コーナー』の記入用紙を設置しましたので、ご利用ください。なお、『市民なっ得コーナー』の募集については、番組内でも紹介していますので、「ウィークリー伊賀市」をぜひご覧ください。

※内容によっては、放送できない場合もあります。

【記入用紙設置場所】

各地区市民センター、各支所住民課窓口、各公民館、市民活動支援センター、下郡・寺田・八幡町市民館、いがまち人権センター、ライトピアおおやまだ、青山文化センター

【問い合わせ】本庁広聴広報課 ☎22-9636