

①スポーツ・レクリエーション教室

【参加料…会員:無料 会員外:1回500円/人】

子どもから高齢者、初心者でも参加しやすいスポーツ・レクリエーション教室を1年を通して実施します。健康の保持・増進だけでなく仲間づくりや親子間・世代間の交流の場としても利用できます。また、大人向けの教室については、各地で活躍されているインストラクターにより、初心者の方も気軽に参加できる教室を開催しています。

★子ども向け【親子交流としても参加していただけます。また、大人の参加も歓迎します。】

種目	開催日	開催時間	場所	指導者	準備物	説明
陸上	毎週水曜日	16:00~17:30	修道小学校運動場	世古 由美 他	運動の出来る服装	主に中学生以下を対象とします。また、育成団体「いすずUK陸上クラブ(費用別途必要、裏面参照)」も指導していますので、陸上の大会に出場したい子は、問い合わせください。
	第2・4土曜日	10:30~12:00	四郷小学校運動場	ACP指導者 中川 智氏 他	運動の出来る服装	スポーツの基本となる「走る・跳ぶ・投げる」を楽しくマスターしましょう! なお、夏季期間中は、水泳教室を実施しますのでお楽しみに!!
アクティブチャイルドプログラム	第1・3土曜日	10:30~12:00	四郷小学校体育館		運動の出来る服装 室内シューズ	子どもが発達段階に応じて身に着けておくことが望ましい動きを習得する日本スポーツ協会が開発した運動プログラムを行います!
ソフトテニス	第2・4水曜日	15:30~16:30	市営庭球場	多田 靖 他	運動の出来る服装	砂入り人工芝の素晴らしい施設で、当クラブの会長が楽しく行います。初心者や親子の参加も大歓迎!ぜひ参加してください!
小・中学生バドミントン	第1・3・5土曜日	9:00~11:00	修道小学校体育館	長谷川 由香 杉坂 行茂 鈴木 道昭 橋本 紘一 中條 真吾	運動の出来る服装 室内シューズ	人気の教室!初心者大歓迎!みんなで楽しくバドミントンを楽しみましょう! なお、大会に出場したい方は指導者の長谷川にご相談ください。
	第2・4土曜日	9:00~11:00	進修小学校体育館			
サッカー	第1・3日曜日	9:00~10:00	四郷小学校体育館	早田 克久 他	運動の出来る服装	対象は幼児から小学2年生までです。サッカーボールを使って色々な遊びをします。ぜひ、親子で参加してください!
	第1・3金曜日	16:00~17:00	修道小学校運動場	西井寛和 他	運動の出来る服装	金曜日の放課後に修道小学校運動場でサッカー教室を開催します。サッカーを好きな小学生たち全員集合!!思い切り遊ぼう!!
	第2・4土曜日	9:00~10:00	修道小学校運動場	笠井亜希子 他	運動の出来る服装	修道小学校運動場で幼児を対象としたサッカー教室を開催します。まずはボールに触れながらサッカーを楽しみましょう!!
フットサル	第1・4日曜日	8:30~10:00	進修小学校体育館	山本 将令 他	運動の出来る服装 室内シューズ	ドリブル教室。ボール扱いが上手になるような練習をします。最後はみんなで楽しくミニゲーム!思いっきりサッカーを楽しめます。
	毎週火曜日	19:00~21:00	四郷小学校体育館	寺家 良輔 他	運動の出来る服装 室内シューズ	小学生3年生以上が参加できます。フットサルで色々な基礎を学びましょう! 親子で参加も大歓迎!
野球(軟式)体験	第2・4土曜日	9:00~11:00	進修小学校運動場	朝日 保匡 他	運動の出来る服装	幼児や低学年、野球未経験の子どもでも参加しやすいようにティーボールを使ったりして野球の基礎を教えます。野球の楽しさを知ってもらえればと思います。野球好きのみなさんが来るのを楽しみに待ってます!!
ティーボール	第3土曜日	13:00~15:00	修道小学校運動場			
NEW! 楽しい体力づくりで自然にパワーアップ	第1土曜日	8:30~10:00	進修小学校体育館	宮本 晃 他	運動の出来る服装 室内シューズ	基本的な運動を楽しみながら笑顔で体力と友達作りをしましょう。1年後、君たちのパワーアップは間違いなし!!
	第3土曜日	9:00~10:30		松葉 大和さん 亀川 佑成 他	元スポーツ選手の大学体育教員と整体師が協力し、誰でも運動名人になれるプログラムを本気で作ります!! 全体の無料施術もぜひ(人数制限有)。	
お兄さん・お姉さんとのふれあい教室	第2・4日曜日	10:00~12:00	修道小学校体育館	皇学館大学レクリエーション部	運動の出来る服装 室内シューズ	全国的にも有名な教室!学生のみなさんが考えたゲームや鬼ごっこなど「遊び」を中心に子どもたちと一緒に走り回ってくれます!親子での参加もOK!
中学生以上バドミントン	第1・3・5土曜日	10:30~12:30	修道小学校体育館	長谷川 由香 他	運動の出来る服装 室内シューズ、ラケット	中学生以上を対象としたバドミントン教室を開催します!みんなで楽しくバドミントンを行い交流を深めましょう。大人の参加者はAコース料金をお願いします。
中学生軟式野球	主に日曜日(40回程度)	9:00~11:00	五十鈴中学校運動場	久土目 文昭 山口 博稔 他	運動の出来る服装 グローブ	昨年度に引き続き部活動の地域展開として実施します。今年度は実施回数を増やして行きます。サッカー教室については大会出場も予定しています。年間活動予定回数はそれぞれ40回程度です。尚、軟式野球は開催日等が流動的ですので、LINE登録が必要です。詳細は朝日保匡(090-9024-6701)までご連絡ください。
中学生サッカー	主に土曜日(40回程度)			榎本 雅 平岡 正隆 他	運動の出来る服装	
NEW! 中学生陸上競技	主に土曜日(20回程度)	8:30~11:30	五十鈴中学校運動場	野呂 京司 他	運動の出来る服装	部活動の地域展開に向けて新たに実施します。五十鈴中学校陸上部の野呂先生や同中学校女子バスケットボール部の小川先生が中心となってご指導していただけます。
NEW! 中学生女子バスケットボール			五十鈴中学校体育館	小川 卓也 他	運動の出来る服装 室内シューズ	
NEW! 中学生合唱	第1・3土曜日	8:30~11:30	五十鈴中学校多目的ホール	河俣 和子 他	室内シューズ	全国大会9回出場五十鈴中学校合唱部を指導している河俣先生は、分かりやすく丁寧な指導が好評です。あなたも一緒に最高のハーモニーを作りませんか。
NEW! 小学生合唱		13:00~15:00				
ものづくり	主に日曜日(8回)	9:00~11:00	四郷地区コミュニティセンター2F	尾西 由里子 河原 美紀 他	室内シューズ	多数の参加がある人気の教室で、一年を通して様々なメニューを用意しています。友達同士、親子、また世代間交流の場として参加してください。



令和8年度 いすずウキウキクラブ 年間活動予定表

★大人向け Sコース会員…SコースとAコースの教室全て無料で参加できます。Aコース会員…Aコースの教室のみ無料で参加できます。Sコースに参加する場合は会員外よりお安く参加できます。

Sコース ■Sコース会員:無料 ■Aコース会員:1回 500円/人 ■会員外:1回 700円/人							
種目	開催日	開催時間	場所	指導者	準備物	説明	
TAMIKO先生の月曜 ヨガ	第1・3月曜日	19:30~21:00	五十鈴中学校多目的ホール	健康運動指導士 TAMIKO さん	室内シューズ ヨガマットか バスタオル	様々な所で活躍されている人気のTAMIKO先生による教室です。当クラブでは、長年ご指導いただいています。初心者にもわかりやすく、役に立つさまざまな知識を伝授していただけます! ストレス発散で心身とも元気になるます!	
TAMIKO先生の火曜 ヨガ	第1・3火曜日						
TAMIKO先生のピラティス(9月~)	第2・4火曜日	19:30~20:30			ヨガマットか バスタオル	マットの上で体幹を整えて姿勢改善、ボディシェイプ!! 人気のTAMIKO先生の教室を12回開催します。	
山本しずか先生のヨガ	第2・4金曜日	19:30~20:30			ヨガインストラクター 山本しずかさん	ヨガマットか バスタオル	呼吸に意識を向け、安全性とシンプルさを追及したりリラックス効果の高い山本しずか先生のヨガです!
サルセッション	第1・3金曜日	19:30~20:30			サルセッションインストラクター miyabiさん	室内シューズ	色々な国の様々なジャンルの曲で、体を機能的に動かして踊るダンスです。子どもから大人まで一緒に楽しめます!
レクダンス	第1~4土曜日	10:00~11:00			三重レクダンス協会 平沼 美智子さん	室内シューズ	レクダンスの第一人者である平沼先生がご指導していただけます! 懐かしい曲に合わせて踊り、ストレス発散してください!
エアロビクス	第2・4月曜日	19:30~21:00	進修小学校体育館	健康運動指導士 TAMIKO さん	室内シューズ ヨガマットかバスタオル	多くの方が参加できるよう、学校の体育館を利用します。なお、季節に応じて、五十鈴中学校多目的ホールに変更する場合があります。	
さとう式リンパケアおひさま	第1・3火曜日	10:00~11:30	四郷コミュニティセンター	美容コーディネーター 森下 好さん	室内シューズ ヨガマットか バスタオル	素晴らしい指導して頂いています森下好先生の教室! おひさま健康法は無理なく行える31動作の整体体操で、内臓諸器官や自律神経を整える心身の健康法です。今年度新たにバージョンアップします。	
	第2・4火曜日		大林寺(古市町)				
ゆる体操&中国健康体操	第1・3水曜日	10:00~11:30	宇治公民館	ゆる体操指導者 食養生コーディネーター ボディセラピスト 花井 京子さん	室内シューズ	評判が良い花井京子先生に教えていただけます! ゆったりとした動きで、誰もが参加しやすい教室です。また、障がいのある方も介添えの方同伴で参加できます。みなさんのご参加お待ちしております!	
	第2・4水曜日		四郷コミュニティセンター				
民謡踊り	第1・3金曜日	10:00~11:30	浜口 志ま子さん	室内シューズ	様々な民謡をみんなで楽しく踊ります。ぜひ参加していただき、踊りをマスターしてください!		
楽しくピラティス	第2・4金曜日	13:00~14:30	(第2)宇治公民館 (第4)大林寺	長谷川 由香	ヨガマットか バスタオル	当クラブスタッフによるピラティス教室を開催します。初心者向けの教室ですので気軽に参加してください。	

Aコース ■Sコース・Aコース会員:無料 ■会員外:1回 500円/人

種目	開催日	開催時間	場所	指導者	準備物	説明
グラウンドゴルフ	第1・3土曜日	9:00~12:00	修道小学校運動場	福嶋 裕子さん	—	ルールも簡単で子どもから大人まで一緒になって楽しめます! ハイスコアを目指して頑張りましょう!
フットサル(4/14~)	毎週火曜日	19:00~21:00	四郷小学校体育館	寺家 良輔 他	室内シューズ	日頃のストレスをボールを蹴って発散しましょう! 初心者も基礎から学べます。親子での参加も大歓迎!
ソフトバレーボール(4/12~)	毎週日曜日	19:00~21:00		中口 浩孝	室内シューズ	和気あいのソフトバレーボールです! 運動不足気味の方、気軽に参加してください!
レクスポーツ(4/14~)	毎週火曜日	19:30~21:30	進修小学校体育館	宮嶋 浩一 岡野 徹	室内シューズ 体操のできる服装	楽しく様々なレクスポーツをして日頃の運動不足を解消し、健康づくりのきっかけとしてください。対象は中学生以上です。
やさしいヨガ	第2・4火曜日	10:00~11:15	楠部公民館(第2) 中村会館(第4)	ヨガインストラクター MIKIさん	ヨガマット、スポーツタオル 室内シューズ(四郷コミセ)	小さなお子様連れの参加が大歓迎の教室。やさしいポーズで体幹を鍛え脳も刺激します。身体と呼吸を整え心を穏やかにしましょう。(お子様は無料)
バレーボール(女子)	毎週木曜日	19:30~21:30	進修小学校体育館	志摩クラブの皆さん	室内シューズ	全国大会にも出場する志摩クラブの方の指導による活動で、全国大会を目指すための本格的な活動です。
バドミントン	毎週火曜日	19:30~21:30	五十鈴中学校体育館	梅川 祐一さん 他	室内シューズ	バドミントンは生涯楽しめるスポーツです。未経験の方も初心者の方も、もちろん経験者の方も気軽に楽しんでみませんか。

②ふれあい交流イベント

今年度も多くの楽しい企画をご用意しますので、家族で、友達同士で是非参加していただき、みなさんの思い出づくりに役立ててください。

種目	開催日	開催時間	場所
ふれあいウォーキング	年1回	8:00~12:00	未定
お天気教室・天体観望会	年3回	19:00~20:30	四郷小学校運動場
五十鈴川水生生物調査会	9月(1回)	10:00~12:00	御側橋下五十鈴川河川敷

開催日時・場所・内容などについては、進修・修道・四郷小学校・五十鈴中学校を通じて児童・生徒へチラシを配布するとともに、いすずウキウキクラブホームページへ掲載する予定です。