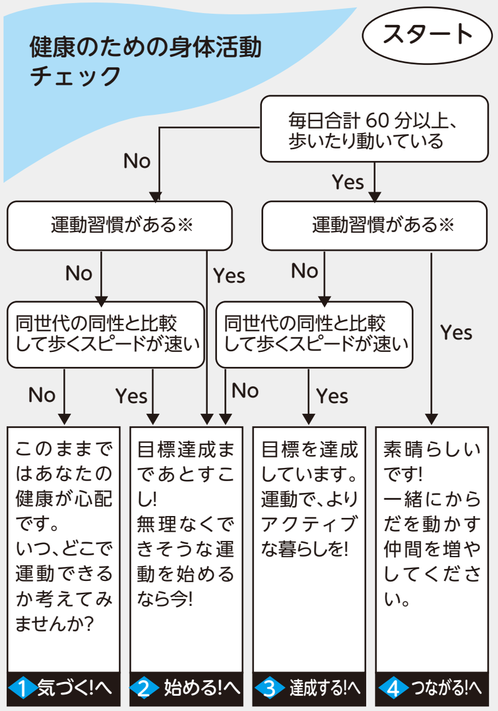
あなたは大丈夫？



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行なっている。
厚生労働省アクティブガイドより

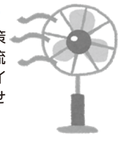
スポーツ協会開催事業の感染症対策

安心・安全の取り組み

活動会場内の換気

扇風機による空気滞留防止

エアロゾル対策として空気の流れを作り、ウイルスを滞留させません



指導者のマスク着用

熱中症のリスクにより、参加者の活動中のマスク着用を任意とします

手指・備品の消毒

1 気づく！

スポーツ草加を読んでいるあなたは、もう気づいています！

迷わず **2** に進みましょう

2 始める！

おススメ！ 初めての方・久しぶりの方

短期開催です。気軽に体験してみましょう！

会場	事業名	対象	期間	時間
記念体育館	親子トランポリン教室	H30.4.2～R2.4.1生の幼児と親	9/22(木)～4回	11:15～12:15
	親子体操教室		11/10(木)～6回	
	運動あそび教室	年少	9/16(金)～6回	15:10～15:50
			11/10(木)～6回	
	ジュニアチアダンス教室	年長～小学3年	11/26(土)	9:15～10:45
	ヨガ教室	18歳以上	9/21(水)～8回	11:30～12:30
	健康エクササイズ教室	40歳以上	10/17(月)～8回	11:15～12:15
市民体育館	親子トランポリン教室	H30.4.2～R2.4.1生の幼児と親	9/21(水)～4回	11:15～12:15
	親子体操教室		11/2(水)～6回	
	運動あそび教室	年少	9/21(水)～6回	15:10～15:50
			10/14(金)～6回	
	ジュニア初心者バドミントン教室	小学1～2年	11/17(木)～4回	18:05～18:50
	卓球教室	小学生以上	9/20(火)～8回	19:00～20:45
	おはようストレッチ&ピラティス教室	18歳以上	9/21(水)～8回	9:00～9:50
	体幹・美ボディトレーニング教室		9/21(水)～8回	13:30～14:30
	ポールウォーキング教室		9/22(木)～4回	9:30～11:00
	バランス&コアトレーニング教室		9/22(木)～8回	19:30～20:30
	初心者バウンドテニス教室		10/21(金)～4回	13:00～15:00
	3B 体操教室	40歳以上	9/21(水)～12回	10:00～10:50
そうか公園	ジュニア陸上教室	小学生	11/26(土)	9:30～11:30
	初心者硬式テニス教室	18歳以上	10/5(水)～6回	10:00～11:30
	ソフトテニス教室		10/8(土)～8回	14:00～16:00
	ノルディックウォーキング教室		10/27(木)～4回	9:30～11:00
	シニア硬式テニス教室	55歳以上	10/7(金)～6回	10:00～11:30
草加中体育館	投げない柔道教室	年少以上	9/17(土)～4回	15:00～17:00
	スポーツウエルネス吹矢初心者教室	小学生以上	10/8(土)～3回	15:00～17:00
瀬崎小体育館	初心者少林寺拳法教室	年中以上	9/16(金)～8回	18:30～20:00
高砂コミセン	空手道教室		9/22(木)～5回	19:15～20:45
SAP 草加ボウル	ボウリング教室	18歳以上	10/15(土)～6回	9:30～12:00 13:30～16:00

活動風景を覗き見！

教室やクラブの詳細、活動風景をご覧になれます。

教室　イベント

Facebook　インスタグラム

草加ウォーキングツアー

参加費無料

そうか公園内の散策や周辺コース（約7㎞）を歩きましょう！
【日　時】9月9日（金）9:30～12:00　※予備日9月16日（金）
【コース】そうか公園→柿木フーズサイト公園→柿木公民館→東漸院→十王堂会館
→柿木女體神社→柿木の渡し跡→そうか公園　※コースは変更になる場合もあります
【対　象】18歳以上（定員20人）
【申　込】8月6日（土）8:30からそうか公園へ電話申込み（先着順）TEL931-9833 FAX935-8510

親子トランポリン教室

あっ！という間の幼少期。この時期に思いっきりスキンシップをとりながら親子で楽しく跳びはねましょう。大きなトランポリンでとびっきり素敵な笑顔になること間違いなし！

親子体操教室

遊び感覚で楽しく体を動かすと、自然と運動が好きになり体力もついてきます。また運動不足解消にもなります。短い幼少期！親子の大切な時間を楽しく過ごしましょう。

ピックアップ

運動あそび教室

遊びたい気持ちを様々な器具を使い運動へと結びつけます。公園に行く感覚で体育館へお越しください。遊びの延長でボールやフープを使いコーチと楽しく体を動かしましょう！

健康エクササイズ教室

楽しみながら健康を維持しませんか？リズムに合わせた運動強度の低いエクササイズで体力の低下を防ぎます。生活習慣病を予防し、健康寿命 UP を目指しましょう！

3B体操教室

リズミカルに体を動かしながら、楽しく自分のペースで行えます。初めてでも安心してご参加ください。体を動かす機会を探している方、ぜひ一度挑戦してみませんか？

ポールウォーキング教室

ポールがバランス維持をサポートし転びにくい歩行へつながります。また姿勢や呼吸が整えられ、関節への負担も軽減します。

効果：足腰の負担を軽減

★気軽に運動したい人
★運動を始めたばかりの人

ノルディックウォーキング教室

体全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400㎉を燃焼する全身運動です。

効果：運動量がより多い

★本格的に運動したい人
★カロリーを多く消費したい人

どちらもポールの貸出があります。さあ、ウォーキングを始めましょう！

3 達成する！

運動が楽しくなったらステップアップ！
年間を通して活動できます。

キッズクラブ

身体能力や運動能力向上を目的に年中から8年間、楽しく運動できるクラブです。幼少期はプレ・ゴールデンエイジと言って運動能力が著しく発達します。運動神経を高める絶好の機会にぜひ参加してみませんか？

フィットネスクラブ

年間を通じて全15プログラムをライフスタイルに合わせて自由に参加できるクラブです。無料体験からの申込みも可能です。空き時間を活用して楽しく心と体の健康づくりをしていきましょう。

4 つながる！

は次ページへ

申込方法

ホームページからの場合（パソコン・タブレット・スマホ等）
→ 新規会員登録（初回のみ）／会員ログイン → 参加したい事業を探す → ホームページから申込 → 申込多数の場合は抽選 → 抽選結果・参加手順をメールでお知らせ → 参加費の支払方法を選択します 『クレジットカード払い』または『コンビニ払い』 → 事業参加

ハガキの場合（手数料300円）
→ 官製ハガキに必要事項を記入して投函
〒340-0022 草加市瀬崎6丁目31−1（公財）草加市スポーツ協会事務局 行
①希望の事業名（コース）②住所 ③参加者氏名 ④生年月日 ⑤電話番号
→ 抽選結果・参加手順を郵送でお知らせ → 参加費の支払方法は『コンビニ払い』のみ（参加費+手数料300円）