

令和元年度 越谷市民プール ●第2期スポーツ教室 ● 日程一覧表

教室名	曜日	日程	時間	対象者	定員	参加費	内容(目的)	強度	
温水プール	1	初めての水泳教室(昼の部)	火	11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10, 12/17(全6回)	13:15~14:15	20	3,600円(全6回)	これから水泳を始めようとしている方や初心者の方に向けている教室です。水への顔つけや浮き方から、クロールを目指して練習しましょう。	☆
	2	初めての水泳教室(夜の部)	土	11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30, 12/7(全6回)	19:15~20:15	10	3,600円(全6回)	これから水泳を始めようとしている方や初心者の方に向けている教室です。水への顔つけや浮き方から、クロールを目指して練習しましょう。	☆
	3	クロール入門	金	11/1, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6(全6回)	16:15~17:15	20	3,600円(全6回)	クロール25mを楽に泳げるようになることを目標とします。基本練習から応用レベルアップしていきます。長く綺麗に泳ぐ理想的なクロールを身につけましょう。	☆
	4	平泳ぎ入門	水	11/6, 11/13, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11(全6回)	13:15~14:15	20	3,600円(全6回)	クロールが泳げるようになったらこちらに挑戦! 簡単そうに見えて難しい、泳法としての正しい平泳ぎを身につけるための教室です。	☆
	5	アクアウォーク&ジョグ	木	11/7, 11/14, 11/21, 12/5, 12/12, 12/19(全6回)	10:35~11:35	20	3,600円(全6回)	水中でウォーキング等を行います。短時間で効率よくエネルギー燃焼! 運動が苦手な方にもおすすめの教室です。普段の水の中ウォーキングの内容を高めた方にも!	☆
	6	ボディーシェイプアクア	金	11/1, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6(全6回)	13:15~14:15	20	3,600円(全6回)	音楽に合わせて楽しく水中運動! 筋力アップやダイエット、ストレス解消にも! 自身のさじ加減次第なので、体力のない方も安心してご参加いただけます。	☆☆
多目的ホール	7	ハタ・ヨガ初級	火	10/29, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10(全6回)	19:00~20:30	20	3,600円(全6回)	呼吸法を行いながら様々なポーズをとり、心と体のバランスを整えます。体が硬い人や初めての人も安心して参加できます。	☆
	8	キックボクシングエクササイズ	水	10/30, 11/6, 11/13, 11/20, 11/27, 12/4(全6回)	19:30~20:30	30	3,600円(全6回)	リズムに合わせてキックパンチ! 抜群の脂肪燃焼効果で全身綺麗にシェイプアップ! 日頃のストレスを解消しましょう。	☆☆
	9	ダンスエクササイズ	木	10/24, 10/31, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5(全6回)	19:30~20:30	20	3,600円(全6回)	ダンスを通じて日々のストレス発散と体力の向上、健康維持を目指します。ストレッチや基本のステップから始めますので、初心者の方から楽しめます。	☆
	10	ピラティス初級	土	10/26, 11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30(全6回)	19:00~20:30	20	3,600円(全6回)	体の歪みを改善し、体幹の強化や姿勢改善・疲れ肩こり・腰痛の解消などを行います。激しい動きはしないので、運動苦手な方も安心。	☆
	11	骨盤エクササイズ	日	10/27, 11/3, 11/10, 11/17, 11/24, 12/1(全6回)	16:30~17:30	20	3,600円(全6回)	骨盤の偏りや歪みをエクササイズとともに改善! 姿勢、ダイエットなどでお悩みの方必見の教室です。	☆

全教室とも *キャンセルによる返金は教室開始の前日までとします。*参加者が5人に満たない時は中止になることがあります。*定員になり次第締め切ります。*保育施設はありませんので、お客様の同伴はご遠慮ください。

一部ご利用になれない日

- *温水プール 10月16日(水)~31日(木)
- *トレーニングルームのシャワー設備 10月16日(水)~29日(火)
- *東埼玉資源環境組合の施設点検による温水供給停止及び特別清掃

9月・10月の休館日

9月
2月・9月・17日・24日・30日

10月
7日・15日・21日・28日

〒343-0011 増林 3-2-2
☎92-6602 国9670012

第2期スポーツ教室 参加者募集

日時・定員・内容・対象者は表のとおり

【費】各3,600円(全6回)

*プールを使用する教室は、施設使用料が別途かかります。

【申】9月5日(木)~定員になるまで。午前9時から午後8時まで。直接越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)

*キャンセルは、申込み日から1週間以内とします。

越谷市民プール LINEアカウント開設!

越谷市民プールのLINE公式アカウントを開設しました。これまでは電話や現地にてお問い合わせ頂いていた教室の空き状況や臨時の休館日などの情報をLINEでも発信させていただくことになりました。必要な情報を発信することで、より越谷市民プールの利便性が向上されます。携帯電話、スマートフォンをお持ちの方は是非、ご登録ください。



公式アカウント情報
アカウント名:越谷市民プール
LINE ID: @932mzigo

キッズ向けプール教室

【日】9月27日、10月4日、10月11日(金曜日、全3回)

【時】午後4時から4時50分まで

【定】20人(4歳児~6歳児)

【費】3,000円(全3回)

【内】水に親しみを持ってもらい、水遊びを中心に顔つけや潜ることに挑戦する。

【申】9月7日(土)~定員になるまで。午前9時から午後8時までに費用を持参のうえ、直接越谷市民プールへ(電話不可、申込み順)

*キャンセルは、申込み日から1週間以内とさせていただきます。

*参加者が5人に満たない場合は中止になることがあります。



知的障がい者(児)向けプール教室

水に慣れ親しみ、運動不足解消・ストレス発散・体力向上を目指しましょう!

【対】5市1町(越谷市、草加市、三郷市、八潮市、吉川市、松伏町)内在住在学在勤で小学生以上の知的障がい者(児)

【定】15人

【費】150円(全3回分)

*プール施設使用料が別途かかります。

【申】9月3日(火)~29日(日)の午前9時から午後8時までに費用を添えて市民プールへ(電話不可、申込み順)

協力:スペシャルオリンピックス日本・埼玉

*介助者の同伴入水が基本です。健康状態に不安がある場合は、あらかじめ医師の許可を得てください。

1	10/5(土)11:30~12:45
2	11/2(土)11:45~12:45
3	12/7(土)11:45~12:45



日程	時間	場所	内容
9/17(火)	9:30~15:30	中央市民会館 5階 第8会議室	・アドバイザーによる活動説明 ・保育概論 ・日本赤十字社指導員の講話
9/20(金)	9:00~14:30	中央市民会館 5階 第8会議室	・幼児救命講習 ・提供会員による体験談

*後日、保育施設にて保育実習参加必要

「子どもを預かってほしい、ちょっと手助けしてほしい」ファミサポではそんな利用会員の声に応える提供会員を募集しています。

提供会員として登録を希望の方は左記の日程の「提供会員になるための初期研修」に申し込みをお願いします。

【対】市内在住20歳以上の方

【定】25人

【費】無料

【持】筆記用具、昼食、顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、はちまき

【申】9月6日(金)までに電話またはファミリー・サポート・センターへ

ファミリー・サポート・センター サポート・センター

〒343-0813 越谷ヶ谷 4-1-1 越谷市社協福祉協議会内
☎9602311 休館日:日曜日・祭日

提供会員になるための初期研修会

社協は、積極的に子育てを応援しています

子育て

利用料助成事業をご存知ですか?

越谷市社協の『愛の詩基金』の利息を財源として、利用料の半額助成を行っています。

【対】次の①~③のいずれかに該当する世帯

- 生活保護世帯
- 世帯全員の市・県民税が非課税の世帯
- 児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費の対象世帯

詳しくはお問い合わせください。

前回受講者の声

Aさん
子育てが終わり、子育てしているママ達のお手伝いできたらと思いました。

Bさん
妻がファミリー・サポート・センターの支援活動をしているため、協力するために参加しました。

実際に活動をしている提供会員の体験談を聞きます

AEDの使い方も学びます!

日程(申込み開始日12:00~)	テーマ
9月	4日(3日) 9月生まれのお子さんのいる方
	11日(10日) 年齢差(概ね6歳以上)があるお子さんのいる方
	18日(16日) 今年4月以降に越谷市に転入された方
	25日(23日) 育休中の方
10月	2日(1日) 多胎児のお子さんのいる方
	9日(8日) 10月生まれのお子さんのいる方
	16日(14日) 育休中の方
	23日(22日) 初めて子育てサロンに参加する方
30日(29日) 実家が関東圏外の方	

子育てサロン

(新越谷駅ビルヴァリエ1階)
〒343-0845 南越谷 1-11-4 ☎9613623

9月・10月の子育てサロン(テーマ別)

同じテーマに該当する方が集まり、共通の話題で情報交換しながら交流しています。お子さんは、同室保育をしていますので、スタッフを交えて参加者同士ゆっくり話すことができます。

【日】毎週水曜日
【時】午前10時~11時30分
【場】子育てサロンヴァリエ

【対】未就学のお子さんとお母さん各1名に該当する方

【申】開催日の前日(休業日の場合前々日) 正午から受付(先着順、電話可)

*定員に達しない場合、当日受付も可

*こんなテーマでやって欲しいなどの要望がありましたら、スタッフにお声かけください。

*他にも、マタニティから未就学のお子さんと保護者の方がご利用できる様々な事業を開催しています。