スポーツセミナー 受講者募集

◆親子体操セミナー（２歳児編）

親子でふれあいながらさまざまな動きを体験します。

日時／４月９日～６月４日の㈮９：50～10：50（全８回）
場所／市総合体育館（湊入船町）
対象／平成30年10月１日～令和元年９月30日生まれの幼児とその保護者
定員／15組（応募多数の場合抽選）
費用／5,000円（８回分）
申込方法／３月28日㈰までに、市体育協会ホームページ（https://www.taikyou-toyama.or.jp/）から申し込んでください。

問スポーツクラブ富山　☎444－4649

◆姿勢美人レッスン

正しい姿勢で美しく歩く習慣を身につけます。

日時／４月12日～７月５日の㈪15：10～16：10（全10回）
場所／市総合体育館
講師／岡村祥子（おかむらさちこ）さん（スポーツクラブ富山講師）
定員／18人（応募多数の場合抽選）
費用／5,000円（10回分）
申込方法／３月28日㈰までに、市体育協会ホームページから申し込んでください。

問スポーツクラブ富山　☎444－4649

◆マイペースヨガ

初心者向けの簡単なヨガを中心に、軽い有酸素運動とストレッチも行います。

日時／４月15日～６月24日の㈭14：00～15：00（全８回）
場所／市民プール（荒川四丁目）
講師／菅原真生子（すがわらまきこ）さん（健康運動指導士）
定員／18人（申込順）
費用／5,500円（８回分）
申込方法／４月13日㈫までに、電話または直接、**富山スイミングクラブ**へ。

問富山スイミングクラブ　☎425－1568
問スポーツ健康課　☎443－2140

◆初めてのテニスセミナー（春期）

テニスを始めたい方や初心者を対象に、基礎の習得を目指します。

日時／４月19日～７月12日の㈪９：30～11：00（全10回）
場所／体育文化センター（友杉）
対象／18歳以上のテニス未経験者、初心者
定員／20人（応募多数の場合抽選）
費用／10,000円（10回分）
申込方法／４月９日㈮までに、市体育協会ホームページから申し込んでください。電話での申し込みも受け付けます（受付９：00～17：00）。

問体育文化センター　☎429－5695

◆八尾B＆G海洋センタープール　春のお気軽レッスン

	教室名	曜日	開始時間	開催期間	定員
①水泳	初級背泳ぎ・平泳ぎ	㈭	13：45	４月８日～６月17日	各15人（申込順）
	初級平泳ぎ・バタフライ	㈯	13：30	４月３日～６月19日	
	初級クロール・背泳ぎ	㈰	13：45	４月４日～６月20日	
	中級４泳法	㈪	19：30	４月５日～６月21日	
		㈫	13：30	４月６日～６月22日	
	中級クロール・バタフライ	㈬	13：45	４月７日～６月23日	
	上級４泳法改善ドリル	㈪		４月５日～６月21日	
②フロア体操	朝ヨーガ	㈪	10：30	４月５日～６月28日	各20人（申込順）
	からだメンテナンス	㈫		４月６日～６月29日	
	体ほぐしと貯筋体操	㈬		４月７日～６月30日	
	トータルバランス	㈭		４月８日～６月24日	
	にっこり健康フラ	㈮		４月９日～６月25日	
	ひきしめエクササイズ	㈪	19：30	４月５日～６月28日	
	脂肪燃焼エアロ	㈫		４月６日～６月29日	
	夜ヨーガ	㈭		４月８日～６月24日	
	ヒーリングボディワーク	㈮		４月９日～６月25日	

場所／八尾B＆G海洋センタープール（八尾町福島）
対象／18歳以上の方
定員／各20人程度
受講料／①１回640円
②１回840円
申込方法／各開催日の３日前までに、電話または直接、**八尾B＆G海洋センタープール**へ。

※申し込みは１回ごとです。
※受講料は当日に支払ってください。
※定員に空きがあれば、当日でも参加できます（最少催行人数３人）。

問八尾B＆G海洋センタープール
☎455－9000

春のウオークイベント in とやま 2021

さくらウオーク2021

春の立山連峰と神通川河川敷の桜並木を楽しみながら歩きます（6㎞・12㎞）。　※申込不要。

日時／4月4日㈰9：00～12：30（受付8：30～）
※小雨決行。当日の開催の有無は、7：00以降に、電話で、市総合体育館（☎432－8805）へ。
集合・解散場所／環水公園親水広場（市総合体育館北側：湊入船町）
費用／小学生以上200円
※小学生以下は保護者同伴。

問市体育協会　☎432－1117

とやま南北縦断スタンプラリーウオーク

スタンプラリーを楽しみながら、岩瀬・五福エリアを歩きます（20km）。

日時／4月24日㈯8：00～14：30（受付7：50～）
※小雨決行。当日の開催の有無は、6：00以降に、電話で、市総合体育館（☎432－8805）へ。
集合場所／市総合体育館（湊入船町）
※市総合体育館の駐車場は利用できません。
解散場所／岩瀬カナル会館（岩瀬天神町）
定員／50人（応募多数の場合抽選）
費用／小学生以上200円　※小学生以下は保護者同伴。
申込方法／4月1日㈭～22日㈭に、電話または直接、**市体育協会**へ。
市体育協会ホームページ（https://www.taikyou-toyama.or.jp/）からも申し込みできます。

問スポーツクラブ富山　☎444－4649

5月以降のウオークイベント

開催月	イベント名	コース概要
5月	猿倉・風の城ウオーク	風の城～御前（ごぜん）山を巡るコースです。
5月	猪谷関所歴史探訪ウオーク（春）	「伝説の里」吉野・小糸地区を歩くコースです。　※一部路線バスを利用。
6月	富岩運河WALK&RAIL（ウオーク レイル）	富岩運河沿いを歩いた後、路面電車に乗車します。
9月	猪谷関所歴史探訪ウオーク（秋）	飛騨街道西道を散策するコースです。
10月	呉羽丘陵ウオーク	ファミリーパークから呉羽丘陵一帯を歩くコースです。
10月	牛岳ウオーク	牛岳稜線（りょうせん）を往復するコースと、新登山口から山林を歩くコースがあります。
10月	中央植物園ポイントウオーク	色付き始めた植物を鑑賞しながら歩くコースです。
11月	新発見！八尾の穴場ウオーキング	八尾の知られざる町の魅力（穴場）を新たに発見するコースです。

★このほか、四季折々の景色や自然を楽しむウオークイベントを予定しています。

問スポーツ健康課　☎443－2141

ウィンディ 春期健康教室

問ウィンディ　☎468－3333

◆子育てママのリフレッシュ教室（月4回）

日時／4月9日～令和4年3月25日の㈫㈮10：30～11：30
内容／ストレッチ、姿勢改善エクササイズ、産後のヨガ　など
対象／生後3カ月～3歳未満のお子さんを持つお母さん
定員／15人（応募多数の場合抽選）
費用／月4,500円（入浴料、託児料含む）

◆はじめてのジュニアスイミング教室（全10回）

日時／4月12日～6月28日の㈪16：00～17：00
対象／小学1～3年生の水泳初心者
定員／25人（応募多数の場合抽選）
費用／10,000円（入浴料含む）

◆はじめての水中ウオーキング教室（全12回）

日時／4月8日～7月1日の㈭10：30～11：30
対象／40歳以上
定員／25人（応募多数の場合抽選）
費用／月4,000円（入浴料含む）

＜共通項目＞
場所／大沢野健康福祉センター「ウィンディ」（春日）
申込方法／4月7日㈬までに、電話または直接、ウィンディへ。

※期限を過ぎても定員に達しない場合は、随時募集します。
※教室内容など詳細は、ホームページ（https://www.windy.cc/）をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況により、変更になる場合があります。