

スポーツセミナー受講者募集

岡市スポーツ協会 ☎432-1117



スポーツクラブ富山セミナー

1期10回の短期コースです。

教室名	内容	開催日時
姿勢美人レッスンⅡ	美しい姿勢で歩く習慣を身につけます	(月)15:10～16:10
ピロキシングⅡ	高エネルギーのインターバルトレーニングを行います	(月)19:00～20:00
ボディメイクⅡ	ヨガ・エアロを交互に行います	(月)20:15～21:00
はじめてのヨガAⅡ	ゼロからヨガを始めます	(火)19:10～20:00
はじめてのヨガBⅡ		(火)20:10～21:00
ゆるっとヨガⅡ	ヨガの動きで体の中からリフレッシュします	(水)13:05～13:50
からだバランスⅡ	バランスボールを使用し、眠っている筋肉を刺激します	(木)10:00～10:45



期間 7月～

定員 各25人

場所 市総合体育館(湊入船町)

費用 各6,300円

岡スポーツクラブ富山

対象 高校生以上

申込期限 6月16日(日)

☎444-4649

スマイル元気セミナー

体成分を測定し、それぞれに応じた運動・栄養指導を実施します。自ら運動する習慣を身につけましょう。

日時 7月2日～12月10日の火(全7回) 9:30～11:00

場所 市総合体育館(湊入船町)

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

定員 30人 費用 3,500円(全7回分)

申込期限 6月25日(火)

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

コンディショニングセミナー1

足裏ツボやリンパマッサージで全身のコンディショニングを行います。

日時 7月5日(金)19:15～20:15

場所 2000年体育館(天正寺) 対象 高校生以上

講師 おおいのりこ 大井紀子さん(コンディショニングインストラクター)

定員 40人 費用 1,100円

申込期限 6月25日(火)

岡2000年体育館 ☎420-2000

たのしい体操セミナー

マット、平均台、てつぼう、リズム体操などで楽しく運動します。

対象・時間	開催日	定員
【年中・年長児の部】 9:30～10:15	① 7月14日(日)・15日(祝)	各回 15人
	② 8月11日(祝)・12日(休)	
【年長児・小学1年生の部】 10:30～11:15	③ 7月14日(日)・15日(祝)	
	④ 8月11日(祝)・12日(休)	

場所 大山総合体育センター(花崎)

講師 安田真理さん(スポールおおやまクラブ講師)

費用 ①～④各2,100円

申込期限 6月16日(日)

岡大山総合体育センター ☎483-0059



各申込期限までに、市スポーツ協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。
※応募多数の場合抽選。



ホームページ

教室・講座のご案内

八尾B&G 小学生夏の短期水泳教室

園八尾B&G海洋センター ☎455-9000

開催日 ① 7月23日(火)～7月27日(土)(全5回)
 ② 7月29日(月)～31日(水)(全3回)
 ③ 8月1日(木)～3日(土)(全3回)
 ※複数回受講可。

時間 【小学1・2年生】
 ①16:30～17:30、②③10:00～11:00
 【小学3～6年生】
 ①17:30～18:30、②③11:00～12:00

場所 八尾B&G海洋センタープール
 (八尾町福島)

定員 各回20人(申込順)

費用 ①5,000円、②③3,000円(施設使用料込・前納)

申込方法 6月16日(日)13:00から、電話か直接、
 八尾B&G海洋センターへ。



富山外国語専門学校 夏季集中講座

園富山外国語専門学校 ☎491-5911

海外旅行に役立つ初歩的・基本的な日常会話の習得や、語学力の向上を目指します。

①午前の講座(10:10～12:00)

開催日 7月18日(木)～8月9日(金)のうち10日間

内容 英語初級、中国語会話、ハングル会話、フランス語会話

②夜間の講座(18:30～20:10)

開催日 7月12日(金)～8月5日(月)のうち10日間

内容 英語初級、中級

【共通項目】

場所 富山外国語専門学校(市民プラザ5～7階:大手町)

対象 市内に在住または勤務・通学する方

定員 各40人(応募多数の場合抽選) 費用 6,920円(別途テキスト代要)

申込方法 6月5日(水)～19日(水)に、受講申込書を郵送または直接、
 富山外国語専門学校(〒930-0084 大手町6-14)へ。ホームページ
 (<https://www.tcfl.ac.jp/>)からも申し込めます。受講申込書は本校事務
 室で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。



常願寺ハイツ 夏の特別教室

園常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164

教室名	開催日	時間	対象	定員(各日)	費用
① 夏の短期水泳教室	I期: 7月27日(土)、28日(日)(2日間) II期: 8月2日(金)～4日(日)(3日間)	8:50～10:00	3歳～小学生	50人	I期:3,520円 II期:5,280円
② 親子ふれあいプール教室	7月11日、8月8日、22日、9月12日、26日の(木)	10:30～12:30	6カ月～3歳の児童と保護者	20人	1組1,100円 別途利用料
③ ジュニアランニング教室体験	7月4日、11日、18日、8月8日、22日、29日、9月12日、19日、26日の(木)	15:50～16:50 17:00～18:00	小学1～3年生 小学4～6年生	2人程度	1回1,100円
④ ジュニアテニススクール体験	7月～9月の(出)	9:00～10:00	小学生～中学1年生	2人程度	無料
⑤ 貯筋運動教室	7月4日、11日、18日、8月8日、22日、29日、9月12日、19日、26日の(木)(全9回)	9:45～11:00	一人で運動できる高齢者	10人程度	13,860円(全9回分) 別途利用料

申込方法 6月17日(月)13:30から(①は7月1日(月)13:30から)、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。

※参加費は、①は7月14日(日)までに、②③は参加当日に、⑤は7月4日(木)までに、常願寺ハイツスポーツ公園フロントでお支払いください。

花で潤う街「フローラルとやま」創出事業

園フローラルとやま実行委員会(農業水産課内) ☎443-2083

フラワーアレンジメント教室

☒ nougyouuisan@city.toyama.lg.jp

日時 7月6日(出)9:30～、11:00～、13:30～、15:00～

定員 各回10組 費用 1組1,000円

場所 地場もん屋総本店(総曲輪三丁目)

申込方法 6月24日(月)までに、電話、Eメールで、希望の回、

テーマ パリオリンピック

郵便番号、住所、参加者全員の氏名、学年、過去の参加回数、

対象 市内在住の小学生とその保護者(2人1組)

電話番号を、フローラルとやま実行委員会へ。