

令和 7 年度活動予定（前期 4 月～9 月）



おとな

種 目		やさしいヨガ(火)		ヨガ(木)		ヨガ(金)		はじめてのクラブ バンド教室		ラージボール		ショートテニス		ゆったり姿勢改善 ヨガNEW		呼吸と体を感じる ゆったりヨガ		弓道	
指導者		大窪 久美子		伊藤 ゆうみ		伊藤 ゆうみ		野村 あゆみ		三浦 末治		鈴木 貴久		伊奈 功夫		伊奈 功夫		吉良弓道会	
開催日		第1・3火曜日		隔週木曜日		隔週金曜日		第2・4水曜日		隔週土曜日		隔週土曜日		土曜日		第1・3水曜日		全10回土曜日	
会 場		きら市民交流センター多目的		きら市民交流センター会議室		きら市民交流センター会議室		きら市民交流センター会議室		吉良中卓球室		白浜小体育館		きら市民交流センター		きら市民交流センター和室		吉良弓道場	
時 間		13:30～14:30		19:30～20:45		19:30～20:45		18:30～20:30		19:00～21:00		19:00～21:00		9:30～10:30		19:30～20:30		13:00～15:00	
対象者	定員	40歳以上女性	20人継続優先	高校生以上女性	15人	高校生以上女性	15人	18歳以上女性	8人	40歳以上	20人継続優先	中学生～大人	20人	18歳以上男女	20人	18歳以上	10人	高校生以上	8人
活動費 回数	年間	8,700円	23回	8,700円	23回	8,700円	23回	8,350円	22回	7,200円	20回	6,650円	20回	14,400円	38回	8,350円	22回	—	—
	前期	4,400円	11回	4,400円	11回	4,400円	11回	4,000円	10回	4,100円	10回	3,500円	10回	7,600円	19回	4,000円	10回	3,500円	10回
	後期	4,800円	12回	4,800円	12回	4,800円	12回	4,800円	12回	3,500円	10回	3,500円	10回	7,600円	19回	4,800円	12回	—	—
持ち物		ヨガマット フェイスタオル		ヨガマット フェイスタオル		ヨガマット フェイスタオル		はさみ 木工用ボンド		室内用シューズ		体育館シューズ		ヨガマット フェイスタオル		ヨガマット フェイスタオル		くつ下着用	
内 容		無理なくゆっくり体を動かし、体力アップを目指しましょう。 午後のひと時、気持ちの良い時間を過ごしましょう。		ヨガのポーズと呼吸を通して、たまにはご自分の心と身体に目を向けてみませんか？初めてでも、身体が硬くても大丈夫！ご自身のペースで無理なく、気持ちよく身体を動かしていきます！		ヨガのポーズと呼吸を通して、たまにはご自分の心と身体に目を向けてみませんか？初めてでも、身体が硬くても大丈夫！ご自身のペースで無理なく、気持ちよく身体を動かしていきます！		クラブバンドを使ってかごやバッグをつくります。初心者向けの講座です。 指先や頭の体操にもなります。興味のある方はご参加下さい。		少し大きな球を使った卓球です。初心者を対象とした練習です。年齢応相談。ラケット貸出あります。		室内でやるスポンジボールを使ったテニスです。どなたでも簡単にやることができます。ラケット貸出します。		猫背、巻き肩、反り腰を改善して若々しく疲れにくい体になしましょう。 男性大歓迎、ヨガ仲間を作りましょう。		性別、年齢、柔軟性に関係なく、呼吸を感じて動く初心者向けのゆったりしたヨガです。		和弓を使用的を射ます。当たった時は最高の気分になります。ぜひ体験してみてください。初心者も経験者も歓迎、丁寧に指導します。道具は貸出します。	

こども

種 目		ミニバスケ (アドバンス)		ミニバスケ (ベーシック)		ミニバスケ (ビギナー)		バレーボール		ドッジボール		みんなの ミュージカル		ケイキフラ(こどもフラ)		ソフトボール (小学生男女)		初心者卓球教室 <i>NEW</i>															
指導者		黒野 雅弥		野口 翔太		徳倉 正人		菅沼 裕希		喜多見 貴之		鈴木 春美		柴田 由佳		黒部 智		森下 勇輝															
開催日		毎週木曜日		毎週木曜日		第1・3土曜日		第2・4土曜日		毎週火曜日		第1・3土曜日		第1・3金曜日		土曜日		毎週月曜日															
会 場		横須賀小体育館		横須賀小体育館		荻原小体育館		荻原小体育館		吉田小体育館		横須賀ふれあいセンター他		きら市民交流センター和室		吉田小運動場		白浜小体育館															
時 間		19:00～21:00		19:00～21:00		19:00～21:00		19:00～21:00		19:00～21:00		11:00～12:30		17:30～18:30		19:00～20:45		19:00～21:00															
対象者	定員	小5・6年	20人	小4・5・6年	20人	小3・4年	30人	小1～小6	20人	小1～小6	30人	どなたでも	20人	年中～小2	12人	小1～小6	30人	小1～中3	15人														
	年間	12,000円	36回	12,000円	36回	6,650円	20回	6,650円	20回	12,000円	36回	8,350円	22回	8,350円	22回	9,100円	24回	12,000円	36回														
	前期	6,300円	18回	6,300円	18回	3,500円	10回	3,500円	10回	6,300円	18回	4,000円	10回	4,000円	10回	4,800円	12回	6,300円	18回														
	後期	6,300円	18回	6,300円	18回	3,500円	10回	3,500円	10回	6,300円	18回	4,800円	12回	4,800円	12回	4,800円	12回	6,300円	18回														
持ち物		体育館シューズ		体育館シューズ		体育館シューズ		体育館シューズ ひじ・ひざサポーター		体育館シューズ ひざサポーター				ハウ(スカート) 筆記用具		グローブ		ラケット															
内 容		【アドバンス】育成期に身につけたい基礎や1on1のスキルトレーニングを中心にいきます。成長に応じてゲーム形式に発展させていきます。ある程度バスケットボールの基本的な技術を習得している人、ルールを把握している人が対象です。【ベーシック】は育成期に身につけたバスケットボールの基本的な技術の向上を目指します。成長に応じて対人練習に発展させていきます。 活動費の他5000円程度のリバーシブルシャツを購入をお願いします。				ドリブル・パス・シュート、基礎的な練習から試合まで、ミニバスケの練習の中で、技術・体力の向上、礼儀・協調性・忍耐力・責任感など、学んでいけるようにします。				「運動で心身の健康」をモットーに友達との輪を広げ、ふれあい、思いやり、挨拶を大切に人づくりの基本を学びます。1年～3年は保護者の方も申込みが必要です。				ドッジボールを通してチームプレイの素晴らしさを学びましょう！ 仲間と一緒に体を動かす楽しさ、礼儀、精神力を身につけましょう！				どの子も本当に素晴らしい！ミュージカルを通して潜在能力を発掘しませんか。自分を大切に、友と作品を作り上げる喜び、感動を体験しませんか。園児から大人まで参加できます。				基礎からゆっくり、楽しくレッスンをします。ハワイの音楽を通してリズム感・感じる心。表現する心を育て心をひとつに表現する協調性も養われます。ハウは5000円程度で購入できます。				初心者・経験者ともに丁寧に指導します。今年度は対外試合も行います。ぜひ参加して下さい。7月まで毎週予定します。雨天中止の振替を8・9月で行います。				初心者向けの卓球教室です。卓球未経験・自信がなくてもやってみようという気持ちがあれば、是非参加してください。卓球を楽しく、好きになっていただけたらと思います。ラケット貸出あります。			

ファミリー

種 目		親子バスケ		ファミリーバドミントン		スポーツウェルネス 吹矢		ニガテをなくす 親子体操教室NEW	
指導者		黒野 雅弥		内藤 敦		深谷 正英		黒野 祐介	
開催日		月1回土曜日		月1回金曜日		第1・3水曜日		第1・3金曜日	
会 場		横須賀小体育館		津平小体育館		きら市民交流センター会議室		荻原小体育館	
時 間		19:00～21:00		19:00～21:00		19:00～21:00		19:00～20:30	
対象者	定員	小1・2年親子	15組	小3～大人	20人	小4～大人	20人	年少～小3親子	15組
活動費 回数	年間	3,300円(1人)	10回	3,650円	11回	7,600円	20回	5,400円(1人)	16回
	前期	1,750円(1人)	5回	1,750円	5回	4,000円	10回	2,100円(1人)	6回
	後期	1,750円(1人)	5回	2,100円	6回	4,000円	10回	3,500円(1人)	10回
持ち物		体育館シューズ		体育館シューズ				体育館シューズ	
内 容		バスケットボールを通して、スポーツの楽しさを体感します。保護者の方も一緒に体を動かします。運動できる服装やシューズを準備してください。		楽しい！安全！簡単！ 1チーム3名で、スポンジ製のシャトルを使い、バドミントンとバレーを合わせたようなスポーツです。簡単に試合もできます。生涯スポーツとして楽しめます。生徒スポーツとして楽しめま す。		スポーツウェルネス吹矢は年齢・性別を問わず、手軽に楽しくできます。基本動作を正しく行うことにより自然に腹式呼吸が身につく健康効果が期待できます。体験に来てください。		体育の授業がキラライな子、小学校に入学したら体育がキラライになりそうな子など運動がニガテな子を対象とした講座です。体育でよくやる運動に親子でチャレンジし、少しでもスキになるよう活動します。キラライをスキに変えましょう！	

令和 7 年度活動サークル

サークル名	種 目	曜日・時間	会 場
チョッパーズ①	ドッジボール	日曜日・19:00～	吉田小学校
チョッパーズ②	ドッジボール	土曜日・19:00～	吉田小学校
ラージ44	ラージボール	土曜日・19:00～	吉良中卓球場
バレー好き	バレーボール	日曜日・19:00～	荻原小学校
吉良VBC	バレーボール	土曜日・19:00～	野外趣味活動施設
キララ	ソフトバレーボール	日曜日・19:00～	野外趣味活動施設
きらーず	ソフトバレーボール	日曜日・9:00～	野外趣味活動施設
あおばーず	ソフトバレーボール	日曜日・11:00～	野外趣味活動施設
ハッピー	ラージボール	火曜日・11:00～	野外趣味活動施設
スマイル	ラージボール	木曜日・11:00～	野外趣味活動施設



バレーボール
低学年は親子で参加

令和 6 年 12 月 1 日 あいち健康の森
ウォーキングツアー
みんなで健康チェックの後、緑の中
をウォーキング



バレーボール
幡豆中で練習試合

※ファミリーバドミントン・吹き矢は1人でも申し込みできます。親子バスケ・親子体操は保護者の方も申し込みが必要です。