

令和7年度活動（後期10月～3月）

種 目	やさしいヨガ(火)		ヨガ(木曜日)		ヨガ(金曜日)		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		呼吸と体を感じる ゆったりヨガ	
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	
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		第1・3土曜日		第2・4土曜日		土曜日		第1・3水曜日	
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	
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	
対象者 募集	40歳以上女性	募集なし	18歳以上女性	7人	18歳以上女性	4人	18歳以上女性	2人	40歳以上	6人	中学生～大人	6人	18歳以上男女	17人	18歳以上	3人
活動費 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	
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しょう！		クラブバンドを使ってかごやバッグをつります。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。どんな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らう。 男性歓迎、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。	

弓道
生涯の趣味として
続けられる



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		ミュージカル講座		ケイフラ(こどもフラ)		初心者卓球教室	
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		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		毎週土曜日	
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		きら市民交流センター和室		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	
対象者 募集	小4・5・6年	12人	小4・5・6年	5人	小3・4年	9人	小1～小6	2人	小1～小6	16人	どなたでも	15人	年中～小2	12人	小1～中3	12人
活動費 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	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		なし		ハウ(スカート) 筆記用具		ラケット	
内 容	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 に行います。成長に応じてゲーム形式に近い練習に発展させてい きます。【アドバンスコース】はバスケットボール経験2年以上程 度。ただし、身体能力・成長段階・技能レベルによってコース変 更を提案する可能性はあります。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 年は保護者同伴の申し込みになります。		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。		基礎からゆとり、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。考える心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円程度で購入をお願いします。		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 みたいという気持ちがあればぜひ参加してください。卓球を好きに なってもらえるよう、練習します。ラケット貸出あります。			

ミュージカル
世代を超えて
舞台づくり



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 親子体育教室	
指導者		黒野 雅弥		内藤 敦		深谷 正英		黒野 祐介	
開催日		第2土曜日		第2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	募集	小1・2年親子	募集なし	小3～大人	8人	小4～大人	15人	年少～小3親子	12組
活動費	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		体育館シューズ	
内 容		バスケットボールを初めてやる子が対象です。親子で募集します。楽しみましょう。		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。		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。		体育の授業がキライな子、小学校に入学したら体育がキ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、少しでも好きになるよう活動します。キライをスキに変えましょう！	

※ファミリーバドミントン・吹き矢は1人でも申し込みができます。

ゆったり姿勢改善ヨガ
年末特別イベント

「太陽礼拝108回」

ヨガの代表的な動きを深呼吸のリズムで行う太陽礼拝。108 回行うことで、1 年の煩惱を浄化すると言われています。心身を年末にリセットしてみませんか？どなたでもチャレンジできます。

日時 令和7年12月21日（日）
時間 13：30～16：00
場所 きら市民交流センター
参加費 400円（会員）
500円（非会員・保険料込）
当日お支払い
定員 20人
要申込 令和7年9月6日より
メールまたは電話で



TRY