

1. 健康・スポーツ

引地台温水プール(柳橋 4-5000／引地台公園内) で開催予定の講座等

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
水泳個人指導	マンツーマンで泳ぎを指導します。 【対象】小学生以上 【定員】各回1名 【費用】3,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	4月・5月・6月・9月・10月・ 11月・12月・1月・2月・3月 土・日曜日 13:00～15:15 の中で 30分間(1日4回)	大和市スポーツ・ よか・みどり財団／ 引地台温水プール 260-5757
幼児水泳体験	4歳以上未就学児が対象の水慣れを目的とした水泳体験です。 【対象】4～6歳の未就学児 ※おむつやトレーニングパンツが完全にとれている お子様に限ります。 【定員】各回10名 【費用】1,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	4/12・5/24・9/20・ 12/6・3/7 全て土曜日 10:15～11:00 11:15～12:00	
親子 スキンシップ	水に慣れるための教室です。 【対象】3歳の子と保護者 ※おむつやトレーニングパンツが完全にとれている お子様に限ります。 【定員】各回10組 【費用】1,500円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	4/19・6/7・10/4・ 11/22・12/13・3/14 全て土曜日 10:15～11:00	
浮いて待て 体験 	万が一の水難事故への対処方法を学びます。 【対象】どなたでも 【定員】20名 【費用】1,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	6/14(土) 10:15～11:15	
小学生水泳 (初級)	泳げるようになりたい小学生向け教室です。 【対象】小学1～6年生 【定員】各曜日25名 【費用】8,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	全8回コース 4/1～6/4 11/18～1/27 1/21～3/31 期間中の毎週火・水・木・金曜日 (祝日等除外日あり) 火・金 17:00～18:00 水・木 16:15～17:15	
小学生水泳 (中・上級)	クロールを習得したい小学生向け教室です。 【対象】小学1～6年生 【定員】各曜日25名 【費用】8,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	全8回コース 4/2～6/4 11/19～1/15 1/21～3/18 期間中の毎週水・木曜日 (祝日等除外日あり) 17:30～18:30	
幼児水泳	水慣れからのステップアップを目的とした水泳教室です。 【対象】4～6歳の未就学児 ※おむつやトレーニングパンツが完全にとれている お子様に限ります。 【定員】各曜日10名 【費用】4,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	全4回コース 4/1～4/25 5/9～6/4 11/18～12/16 12/17～1/27 1/21～3/3 2/20～3/18 期間中の毎週火・水・金曜日 (祝日等除外日あり) 火・金 16:00～16:45 水 15:15～16:00	

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
水中 フィットネス 	音楽に合わせてエクササイズを行います。 【対象】高校生以上 【定員】25名 【費用】8,500円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	全8回コース 4/1～6/3 14:15～15:00 11/18～1/27 11:00～11:45 2/3～3/31 11:00～11:45 期間中の毎週火曜日 (祝日等除外日あり)	大和市スポーツ・ よか・みどり財団/ 引地台温水プール 260-5757
健康いきいき 	泳げなくても大丈夫。水中歩行、ストレッチなどを行います。 【対象】60歳以上 【定員】20名 【費用】8,000円 【申込方法】電話・窓口(先着順)	全8回コース 4/2～6/4 14:15～15:15 1/21～3/18 11:00～12:00 期間中の毎週水曜日 (祝日等除外日あり)	

文化創造拠点シリウス(大和南 1-8-1) で開催予定の講座等

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
介護予防 セミナー 	60歳以上の方の介護予防に役立つセミナーです。 【対象】60歳以上の市内在住の方 【定員】会場により異なります。 【費用】無料 【申込方法】電話、WEB、LINE(先着順)	4月～3月 生涯学習センター	健康づくり推進課 260-5804
健康テラス ミニ講座 	健康に関する講座です。一部、事前申し込みや定員(先着順)を設ける講座もあります。詳しくは健康テラスイベントカレンダーでご確認ください。 【対象】どなたでも 【定員】講座により異なります。 【費用】無料 【申込方法】不要(当日先着順)	4月～3月 大和市立図書館	健康づくり推進課 260-5663
大和市立病院 月例講演会 	大和市立病院の医師や看護師など医療に従事されている方を講師にお迎えする講演会です。 【対象】どなたでも 【定員】30名 【費用】無料 【申込方法】不要(当日先着順)	毎月第3土曜日 10:00～11:00 大和市立図書館	

学習センター・コミュニティセンターなど で開催予定の講座

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
健康寿命を のばそう！ まるごと講座 (4回コース) 	4回コースで健康寿命をのばすための運動・栄養・口腔のポイントについて学びます。また、公園の健康遊具の正しい使い方を学び、健康遊具を使った運動を行います。 【対象】市内在住の方 【定員】20名 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、室内ばき 【費用】無料 【申込方法】電話、WEB、LINE(先着順)	全4回コース 4月～3月(夏季を除く) 詳細は右記問合せ先にご確認ください	健康づくり推進課 260-5663

スポーツセンター(上草柳 1-1-1) で開催予定の講座等

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
骨盤矯正ヨガ教室 	骨盤の歪みを改善することに特化したヨガ教室です。 【対象】 高校生以上 【定員】 各コース65名 【費用】 4,200円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全12回コース 4/2~6/18 6/25~9/17(8/13除) 9/24~12/10 12/17~3/25 (12/31・1/7・2/11除) 期間中の毎週水曜日 11:00~11:45	大和市スポーツ・ よか・みどり財団/ スポーツセンター 261-6200
ヨガ教室(午前) 	音楽を聞きながらヨガで無理なく体を動かします。 【対象】 高校生以上 【定員】 各コース65名 【費用】 6,600円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全12回コース 4/2~6/18 6/25~9/17(8/13除) 9/24~12/10 12/17~3/25 (12/31・1/7・2/11除) 期間中の毎週水曜日 9:15~10:45	
ヨガ教室(午後) 	音楽を聞きながらヨガで無理なく体を動かします。 【対象】 高校生以上 【定員】 各コース65名 【費用】 6,600円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全12回コース 4/3~6/19 6/26~9/18(8/14除) 9/25~12/11 12/18~3/19 (1/1・1/8除) 期間中の毎週木曜日 13:15~14:45	
からだいきいき 体操教室 	骨盤体操とストレッチに重点を置いた体操です。運動強度は低めです。 【対象】 60歳以上 【定員】 各コース40名 【費用】 5,000円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全10回コース 4/10~6/19(5/1除) 7/3~9/25 (8/7・8/14・8/21除) 10/16~12/18 1/15~3/19 期間中の毎週木曜日 15:15~16:30	
エアロビクス 教室(午前) 	音楽に合わせてエアロビクスを行う教室です。 【対象】 女性(高校生以下不可) 【定員】 各コース60名 【費用】 5,600円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全8回コース 4/11~5/30 6/13~8/1 8/22~10/10 10/24~12/19 (11/28除) 1/16~3/6 期間中の毎週金曜日 10:00~11:30	
ピラティス 教室 	ピラティスにより身体の奥にある筋肉を動かし、体の歪みを改善します。 【対象】 女性(高校生以下不可) 【定員】 各コース40名 【費用】 5,600円 【申込方法】 ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全8回コース 4/11~5/30 6/13~8/1 8/22~10/10 10/24~12/19 (11/28除) 1/16~3/6 期間中の毎週金曜日 13:30~14:30	

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
健康はつらつ 教室 	中高年の方を対象に音楽に合わせてながら有酸素運動を行います。 【対象】50歳以上 【定員】各コース65名 【費用】5,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全10回コース 4/8～7/1 (4/29・5/6・6/24除) 7/8～10/7 (7/22・8/12・9/16・ 9/23除) 10/14～12/23 (10/21除) 1/13～3/17 期間中の毎週火曜日 13:15～14:45	大和市スポーツ・ よか・みどり財団/ スポーツセンター 261-6200
フラダンス 教室 	全10回で1曲を完成させるフラダンス教室です。 【対象】中学生以上の女性 【定員】各コース40名 【費用】7,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全10回コース 4/8～7/1 (4/29・5/6・6/24除) 7/8～10/7(7/22・ 8/12・9/16・9/23除) 10/14～12/23 (10/21除) 1/13～3/17 期間中の毎週火曜日 15:30～16:30	
健美操教室 	軽い有酸素運動を行う健康体操を行います。 【対象】高校生以上 【定員】各コース35名 【費用】6,600円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全12回コース 4/17～7/10(6/26除) 8/7～11/6 (8/14・10/23除) 12/11～3/12 (1/1・1/8除) 期間中の毎週木曜日 9:45～11:00	
逆上がり特訓 教室	逆上がりを集中的に特訓する教室です。 【対象】小学1～3年生 【定員】各回20名 【費用】2,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全1回コース 8/7(木) 3/28(土) 15:30～17:00	
親子スポーツ 教室	お子様と一緒に体を動かす教室です。 【対象】3・4歳児と保護者(各回とも開催終了月末日までに 3・4歳になる子が対象) ※参加者以外の同伴不可(抱っこ紐要相談) 【定員】各コース35組(2名で1組) 【費用】6,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全8回コース 5/21～7/16(6/25除) 9/24～11/19 (10/22除) 1/14～3/11(2/11除) 期間中の毎週水曜日 9:45～10:45	
幼児スポーツ 教室	とび箱・マット・鉄棒などを通じ、基本運動を身につける教室 です。 【対象】5歳～未就学児 【定員】各コース30名 【費用】6,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全8回コース 5/21～7/16(6/25除) 9/24～11/19 (10/22除) 1/14～3/11(2/11除) 期間中の毎週水曜日 15:00～16:30	
ひよこ体操 教室	お子様と一緒に体を動かす教室です。 【対象】2歳児と保護者(各回とも開催終了月末日までに2歳 になる子が対象) ※参加者以外の同伴不可(抱っこ紐要相談) 【定員】各コース35組(2名で1組) 【費用】6,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全8回コース 5/21～7/16(6/25除) 9/24～11/19 (10/22除) 1/14～3/11(2/11除) 期間中の毎週水曜日 11:15～12:00	

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
子ども体操教室	トランポリン、鉄棒、とび箱などの教室を実施します。 【対象】A・Bコース→小学1～2年生 Cコース→小学3～6年生 【定員】各コース40名 【費用】6,000円 【申込方法】ホームページ・往復はがき(多数時抽選)	全4回コース 8/5(火)～8(金) 3/26(木)～29(日) Aコース(9:00～10:30) Bコース(10:45～12:15) Cコース(13:30～15:00)	
なでしこレジェンドが大和にやってくる！	元女子サッカー日本代表(なでしこレジェンド)による女子小・中学生を対象としたサッカー教室や、市内の女子サッカーチームとの交流試合などを実施します。 【対象】市内在住・在学の小・中学生の女子 【定員】100名 【費用】無料 【申込方法】ホームページ・LINE・電話・窓口(先着順)	7/12(土) 10:00～12:00 大和なでしこスタジアム	スポーツ×ライフ課 260-5763

F・マリノス成城石井パーク【大和ゆとりの森】(福田 4112) で開催予定の講座等

講座名	内容・その他	開催日時など	問合せ先
大和市女子サッカー体験会	女子小・中学生を対象とした、初心者でも参加できるサッカー体験会と、大人のためのレディースサッカー体験会です。サッカーを通して、体を動かすことの楽しさを体験し、運動機会の創出及び体力向上を図ります。 【対象】市内在住・在学・在勤・在活動の小・中学生の女子 レディースサッカー体験会は15歳以上の女性 【定員】各回20名程度 【費用】無料 【申込方法】ホームページ・LINE・電話・窓口(先着順)	5/26・9/29・12/22・3/30 全て月曜日 19:00～20:30 F・マリノス成城石井パーク 中規模多目的スポーツ広場	スポーツ×ライフ課 260-5763