

☆ 各種スポーツ教室・事業のご案内 ☆

🏠 体 育 館 🏠

«スポーツ導入教室» 利用してから問もない方、何をしたいかわからない方が安心して参加できます。

教室名	内容
レクリエーションスポーツ	スタッフが考えたレクリエーションスポーツをみなさんと一緒にいきます。お楽しみに！

«入門教室» スポーツに挑戦したいなあ~と思った方は、入門教室で体験してみましょう！

教室名	内容
卓球入門	課題をクリアし、自分が習得したい技術をマスターしましょう！個別のレベルに合わせます。
トランポリンのひろば	大きなトランポリンで全身を使ってみんなでジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！

🏊 プール 🏊

教室名	内容
のびのびプールのひろば	水泳をこれからやってみたい方、もっと泳ぎが上手になりたい方、教室でみんなと一緒に目標に向かって泳いでみましょう！
TAMAアクア	水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアピクスまで水中で楽しく身体を動かしましょう！

👨‍⚕️ スポーツ医事相談事業（医務室） 👩‍⚕️

初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。

教室名	内容
医師による スポーツ医事相談	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的アドバイスをします。
理学療法士による スポーツ医事相談	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についてのアドバイスをします。
管理栄養士による 栄養相談	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取についてアドバイスをします。

🏃 運動相談 🏃

初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施について助言を行い、スポーツ活動を支援します。

教室名	内容
センタースタッフによる 運動相談	初めてセンターをご利用になる方、運動やスポーツを実施したい方、健康、体力の維持増進の方法に不安のある方にスポーツスタッフが相談・支援します。日常のトレーニング内容の見直しやスポーツセンターで実施できるスポーツ活動を一緒に考えていきます。また、個別の運動プログラムについても提供することが出来ます。
アシストサービス (はじめてのスポーツ施設体験)	日常的な個人利用の利便性の向上を図るよう、主に初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に配慮するために利用者(ピア)によるサポートやアシストサービスを行い、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。