

令和5年度 企画事業計画書（足利市民体育館） スポーツ・レクリエーション事業

No.	事業名		事業内容	対象者	実施時期等
1	一般スポーツ教室	バランスコーディネーション①	筋力やバランスを整える運動の実施	社会人	5～6月・5回
2		ゴルフ①	クラブの握り方と基本動作	高校生以上	5～6月・8回
3		バドミントン①（初級）	レベルに合わせた実技指導	高校生以上	5～6月・5回
4		卓球①	レベルに合わせた実技指導	社会人	5～6月・5回
5		バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた運動	社会人	6月・5回
6		シェイプアップ	女性を対象にした、身体づくり教室	社会人	6～8月・8回
7		バランスコーディネーション②	筋力やバランスを整える運動の実施	社会人	8～9月・5回
8		ゴルフ②	クラブの握り方と基本動作	高校生以上	9～10月・8回
9		姿勢改善スタイルアップ	生活習慣病の改善につなげる教室	社会人	10～12月・8回
10		卓球②	レベルに合わせた実技指導	社会人	10～11月・5回
11		バドミントン②（初級・中級）	レベルに合わせた実技指導	高校生以上	10～11月・5回
12		美BODYストレッチ	ストレッチにより心と体をリラックス	高校生以上	11～12月・5回
13	中年ボツ室 高スー教	足・腰元氣スマイル体操	脳トレ・筋トレ・有酸素運動	社会人	6～7月・5回
14	ジュニアスポーツ教室	バスケットボール	ルール・マナー等基本動作からゲームまで	小学3～6年生	5～6月・5回
15		チャレンジ・ザ・スポーツ①	とび箱・マット運動・鉄棒他	小学1～3年生	5～6月・5回
16		バドミントン①	ルール・マナー等基本動作からゲームまで	小学4～6年生	6～7月・5回
17		バドミントン②	ルール・マナー等基本動作からゲームまで	小学1～3年生	10～11月・5回
18		チャレンジ・ザ・スポーツ②	とび箱・マット運動・鉄棒等	小学1～3年生	10～11月・5回
19		卓球	ルール・マナー等基本動作からゲームまで	小学3～6年生	10～11月・5回
20	フーツ教室 ファミリ	親子で遊ぼう！わくわくらンド	親子体操・親子運動等	幼児と親	1～2月・5回
21	あしかが健康セミナー		専門家による正しい筋トレ・栄養学の指導	市民	5月・1回
22	骨盤・体幹トレーニング		正しい姿勢を維持するために必要なトレーニング	市民	6月・1回
23	チアリーディングフェスティバル2023in足利		チアリーディング等の発表の場を提供する	広域	10月・1回