

平成26年度 うえだミックススポーツクラブ 事業内容

定期的な講座

幼児・小学生の体づくり				
教室名	対象	曜日	時間	場所
運動遊び教室(幼児)	年中児・年長児		9:00~10:00	
運動遊び教室(キッズ)	小1~3年生	土曜日(第2・4)	10:30~12:00	自然運動公園体育館
わくわくアドベンチャークラブ	小3年生~小6年生	水曜日	16:30~17:30	山王山公園など
はじめてのバレエ(幼児クラス)	3歳~5歳	水曜日	16:00~17:00	塩田公民館
はじめてのバレエ(低学年クラス)	小1年生~小3年生	木曜日	17:30~18:45	ダンススペース STEP
はじめてのバレエ(高学年クラス)	小4年生~小6年生	水曜日	17:15~18:30	塩田公民館
文化講座				
キッズ★英語	小低学年	火曜日	16:45~17:45	塩田公民館
健康・リフレッシュ				
シニア筋力アップ・バランス力アップ	60歳以上	水曜日	9:30~11:00	塩田公民館
楽椅子健康体操	年齢不問	水曜日	10:00~11:00	塩田公民館
健康ウォーキング	年齢不問	金曜日	9:00~10:00	あいそめの湯
ストレッチ&リンパセルフケア	年齢不問	木曜日(1.3.5)	10:00~11:00	塩田公民館
ほぐしヨガ	年齢不問	木曜日(2.4)	10:00~11:00	塩田公民館
フィットネス系				
エンジョイエアロビクス	年齢不問	火曜日(第2・4)	10:00~11:00	塩田公民館
いろいろフィットネス	年齢不問	月曜日	19:00~20:00	塩田公民館
ママの元気アップ講座	年齢不問	月曜日	10:00~11:00	塩田公民館
大人のバレエ	中学生以上	月曜日	19:00~20:00	塩田公民館
クラブ				
チアリーディングチーム 『上田エンジェルズ』	小1年生 ~中3年生	木曜日 土曜日(第1・3)	17:00~19:00 9:00~12:00	丸子総合体育館 塩田公民館
硬式テニスクラブ	年齢不問	木曜日	10:00~12:00	自然運動公園屋内テニスコート
ランニングクラブ	年齢不問	土曜日(第2・4)	9:00~10:30	上田市城跡駐車場(やぐら下)

	区分	金額	備考
入会金	大人(高校生以上)	2000円	
	子供(中学生以下)	1000円	
	家族(同居家族)	5000円	同居家族であれば何名でも可
年会費	大人(高校生以上)	1500円	(スポーツ安全保健任意加入)
	子供(中学生以下)	1000円	(スポーツ安全保健任意加入)
	家族(同居家族)	4000円	同居家族であれば何名でも可

不定期講座・連携事業

- ・企業との連携 (株)アヴァシスの昼休みスポーツサークルへの出張講座
 - HIOKI電機株式会社への講師派遣
 - 三洋電機株式会社への講師派遣
 - 東郷堂での定期的な運動支援
- ・学校との連携
 - 中塩田小学校のダンスクラブ指導
 - 万歩計プロジェクト(東郷堂様との連携)
 - 運動会練習の補助・マラソンカードの提案
 - PTA主催の講座への指導者派遣
 - 塩田地域教職員研修での講師
- ・NPOとの連携
 - 侍学園スクオーラ今人の体育授業支援
- ・行政との連携
 - 上田市健康推進課 ウォーキング指導委託
 - 上田市高齢者介護課 介護予防教室の担当
 - 立科町保育園・児童館での運動あそび指導委託
 - (東御市身体教育医学研究所との連携事業)
 - 東御市助産所への出張指導 産後の母親に対する運動指導
- ・あいそめの湯での健康促進授業
 - 上田市健康推進課委託事業・わが街魅力アップ事業による連続講座

