

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	小1年生	木曜日	17:00～19:00	丸子総合体育館
『上田エンジェルス』	～中3年生	土曜日(第1・3)	9:00～12:00	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

あいちの未来を共に築いていく

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

