

キッズイベント・短期講座案内 (令和7年秋講座 予定)

苦手なことができたときの喜びは自信につながります
ふれあい健康館はお子様の「できた」の笑顔を大切にします

子どもの運動能力を高めよう！コーディネーション運動 ～アジリティトレーニング～

さまざまな動きを通じて、お子様の運動能力を高めていくことを目的にした講座です。
運動持続して行う能力、瞬発的に力を発揮できる能力や身体を素早く動かす能力など
楽しく身につけていきましょう。

日 程	9月13日～10月25日	計7回開催
曜日・時間	毎週土曜日 17:15～18:00	※受付 17:00～
場 所	1階 屋内運動室（スタジオ）	
定 員	5歳～小学4年生対象 15名	※8/20～受付開始
受 講 料	期間内 6回参加 4,800円	
	※1回 予備日	
講 師	KOBA式★体幹マスタートレーナー 与能本 和憲	
準 備 物	体操服（スカート不可）、室内用運動靴（上履き）、タオル、飲み物など	



『ホールde運動講座』ご案内

初めての方でも参加しやすいリズム運動です。

講座名

Aクラス 中高年のいきいきエアロビクス2025 秋
Bクラス ラテンのリズムでテンポアップエアロ2025 秋

日 程

9月1日～12月22日 月曜日（全12回）

※9月15日・10月13日・11月3日、10日、24日 講座休み

時 間

Aクラス 12:30～13:30 (60分)

Bクラス 14:00～15:00 (60分)

場 所

ふれあい健康館 ホール（1階）

参加費

全12回開催期間中 10回参加 4,000円

申込方法

電子申請または、ハガキに必要事項を記入しお申し込みください

※お申し込みいただいた方に結果を通知いたします。

申込期間

8月15日（金）～8月20日（水）必着

定 員

各35名



宛 先

〒770-8053

徳島市沖浜東2丁目16番地

ふれあい健康館 運動室宛て