

前期
開催

スポーツ教室

スポーツ教室で仲間と一緒に心も体もリフレッシュしませんか？



エクササイズ教室			
教室名	骨盤 ex(エクササイズ) カラテピクス教室	ステップで健康 body エクササイズ教室	脳と体を活性化！ シナプソロジー教室 (初級)
日時	5/22～6/19 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回)	6/26～7/24 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回)	8/26～9/9 毎週火曜日 10:00～11:30 (3回)
対象	18歳以上の方 40人(*)	18歳以上の方 40人(*)	18歳以上の方 30人(*)
場所	総合運動公園体育館 研修室		
内容	パンチやキックといったカラテピクスエクササイズと骨盤エクササイズが合体！骨盤を意識する動きで引締まったボディを目指しましょう！	ステップを使ったエクササイズで、日常生活に必要な身体づくりを行いましょう。足にかかる負担は小さくカロリー消費は多いというスグレモノです！	運動によるさまざまな刺激を五感に与え脳の活性化を図ります。楽しみながら認知機能や運動機能を向上させましょう。ストレッチや全身運動も行います。
料金	1,500円 (保険料・施設使用料含む)	1,500円 (保険料・施設使用料含む)	900円 (保険料・施設使用料含む)
申込み	5/8(木)9時から	6/12(木)9時から	8/12(火)9時から
	スポーツ振興課窓口にて受付 (先着順)		

アクアエクササイズ教室			
教室名	やさしい水中運動教室 ~入門コース~	大人の水泳教室 ~中級~	サーキットアクア教室 [初級・中級コース]
日時	5/24～7/5 毎週土曜日 (6/7・14は休み) 10:00～11:30 (5回)	5/21～6/18 毎週水曜日 10:00～11:30 (5回)	8/30～9/20 毎週土曜日 (9/6は休み) 10:00～11:30 (3回)
対象	18歳以上の方 40人(*)	18歳以上の方 30人(*)	18歳以上の方 40人(*)
場所	総合運動公園プール		
内容	30分のプログラムを行う水中運動の入門教室。やさしい動作から始まるので初心者の方も安心して参加できます。運動不足を感じている人におススメです！	4泳法のうち毎週1種目を中心にすすめていきます。基本の練習に戻り自分の癖や苦手な種目と向き合ってみませんか？ステップアップのチャンスです。	水の中での「有酸素運動」とサーキットトレーニングを組み合わせ、全身を引き締めるトレーニング系アクアエクササイズ。自分のペースで強度の調節ができます。
料金	各教室とも500円 (保険料) ※各回施設使用料 (市内一般300円) が別途必要		
申込み	5/9(金)9時から	5/2(金)9時から	8/15(金)9時から
	スポーツ振興課窓口にて受付 (先着順)		

会員特典

エクササイズ
アクアエクササイズ
教室
会員募集!

- ◆会費 2,000円/年会費
1,000円/半期会費 (前期)
- ◆対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ◆申込み 4/18(金) 9:00～窓口受付
※今回の半期会員は、前期会員 (4月～9月) の申込みとなります。
※会費の返金はできませんので、ご了承ください。

- ①電話・FAXで申込みができる！
※定員制のため先着順
- ②料金がお得！
各教室とも参加料は必要なし (教室によって施設使用料が別途必要)
- ③後期の教室を優先的にお知らせ！



注意事項

- ▶教室は、市内在住・在勤・在学の方を対象に先着順で受け付けます。
- *エクササイズ・アクアエクササイズ教室の定員には会員枠が含まれています。
- ▶内容は都合により変更となる事があります。
- ▶その他注意事項はお問い合わせください。

問合せ・申込先

スポーツ振興課 (総合運動公園体育館内)
☎ 22 - 8155 ✉ sports@ton21.ne.jp

ニュースポーツ教室		バドミントン教室
教室名	初心者のための グラウンド・ゴルフ教室	ビギナーズレディース バドミントン教室
日時	5/17～5/31 毎週土曜日 (予備日 6/7・14) 10:00～11:30 (3回)	7/2～7/23 毎週水曜日 19:00～20:45 (4回)
対象	18歳以上の初心者の方 30人	18歳以上の初心者・初級者の女性 20人
場所	総合運動公園 グラウンド・ゴルフ練習場	市立体育館
内容	ボールの打ち方からゲームの進め方まで、青空の下、みんなで仲良く始めてみませんか？	軽いラケット、小さなコート、スポンジボールで気軽にテニスの醍醐味が味わえます！
料金	300円 (保険料)	500円 (保険料・施設使用料含む)
申込み	5/1(木)9時から	6/4(木)9時から
	スポーツ振興課窓口にて受付 (先着順)	
		バドミントンの基本からゲームまで、楽しく汗をかきながらシェイプアップ！シャトルを打ち、運動不足もストレスも解消！
		3,000円 (保険料、施設使用料等含む)
		5/14(水)までに下記へ電話で申込み 敦賀市バドミントン協会 福田廣美 ☎ 22 - 5460

テニス教室 初心者大歓迎！テニスのマナーから基礎技術、ゲームができるまでをグループ別に習います。

コース名	レディースコース	ナイターコース 【春季】	ナイターコース 【秋季】	ジュニアコース
日時	5/8～6/26 毎週木曜日 (8回) 10:00～12:00	5/13～7/1 毎週火曜日 (8回) 19:00～20:50	8/19～10/7 毎週水曜日 (8回) 19:00～20:50	5/14～10/29 毎週水曜日 (24回) 19:00～20:30
	※雨天の場合は金曜日に振替		※休園日・雨天の場合は金曜日に振替	
対象	18歳以上で初心者・初級者の女性 25人	18歳以上の初心者・初級者 各40人		小学校3年生から 中学校3年生 40人
場所	総合運動公園 テニスコート			
料金	各コース5,000円 (保険料、コート使用料、消耗品費含む)			8,000円 (保険料、コート使用料、消耗品費含む)
申込み	住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記の上、往復はがきで申込み			住所、氏名、学年、電話番号を明記の上、はがきで申込み
申込期限	4月25日(金)必着	5月4日(日)必着	8月10日(日)必着	4月25日(金)必着
申込先	〒914-0138 敦賀市榎林18-1-4 山本 めぐみ (敦賀市女子テニス連盟) あて	〒914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤 重明 (敦賀市テニス協会) あて		〒914-0136 敦賀市砂流4-18 山内 亨 (敦賀市テニス協会) あて



子どもたちに
スポーツの
楽しみを!



スポーツ少年団

スポーツ少年団 【入団を希望される方は、各団へ直接お申し込みください。】

敦賀市スポーツ少年団は、スポーツを通して心と身体を鍛え、人と人との間に協調・協力し合える青少年の育成を目的に、それぞれ特徴のある活動をしています。ぜひご参加ください!



公民館主催スポーツ教室



団員・参加者募集!



団名	内容	連絡先	団名	内容	連絡先
敦賀北	敦賀北小の児童対象。軟式野球(火・木・土)北小グラウンド)バドミントン(水)、バレーボール(土)ショートテニス(火)、卓球(土)角鹿中体育館)から選択。	中村 ☎090-7744-3972	中郷サッカー	小学生対象。土・日曜日13:00~16:00。(中郷スポーツ広場) ☎http://nakagouadvance.web.fc2.com/	大串 ☎25-1617
中郷アトムズ	軟式野球。中郷小の児童対象。土・日曜日9:00~12:00。平日練習あり。(中郷小グラウンド又は中郷小体育館)※体験入団あり	竹中 ☎090-7745-5028	西校下	バドミントン。敦賀西小の児童対象。水・金曜日19:00~20:45。(敦賀西小体育館)	内田 ☎090-8704-0911
中央ボンバース	軟式野球。中央小の児童対象。月・水・金曜日17:00~19:00。土日練習あり。(中央小グラウンド)	藤森 ☎47-5970	咸新バドミントン	咸新小の児童対象。水・木曜日19:00~21:00。(東郷コミュニティ体育館)	山岸 ☎21-3085
松原ぼっくりーズ	軟式野球。松原小・敦賀西小・沓見小・常宮小の児童対象。月・火・木・金曜日17:00~。土日練習あり。(松原小グラウンド)	久米 ☎21-7307	東浦	バドミントン。東浦小の児童対象。火・金曜日19:00~21:00。(東浦小中学校体育館)金曜日は変更の場合あり。	入野 ☎28-1102
敦賀栗野南ベースボールコング	軟式野球。栗野地区の小学生対象(男女問わず)。火・水曜日17:00~18:30、木曜日17:00~19:00、土・日曜日9:00~12:00。(栗野南小グラウンド)	橋本 ☎23-8698	栗野バドミントン	栗野地区の小学生対象。火曜日19:00~21:00。(栗野中体育館)月1~2回強化練習あり。	山本 ☎25-3498
敦賀南レッドアローズ	軟式野球。小学生対象。月・水・木曜日17:00~19:00、土曜日13:00~17:00、日曜日9:00~12:00。(敦賀南小グラウンド)体験入団あり。	竹林 ☎21-2170 ☎080-6368-4006	敦賀バドミントン	各学区にバドミントンクラブがない市内小学生対象。水曜日19:00~21:00。(市立体育館)	白木 ☎22-0466
東郷マイティボーイズ	軟式野球。東郷地区の児童対象。火・木曜日16:30~19:00、土・日曜日9:00~12:00。(東郷グラウンド)	坂口 ☎20-1129	中央男子ミニバスケットボール	小学生対象。水曜日(赤崎小)・木曜日(北小※11~3月は愛発公民館)19:00~21:00、土曜日(栗野スポーツセンター)9:00~12:00。	川島 ☎25-6448 ☎090-1315-4749
敦賀ベースボールクラブ	軟式野球。中学生対象。水曜日19:00~21:00。(市営野球場等)	コバヤシ ☎22-0204	敦賀 FUN BRATS 女子ミニバスケットボールクラブ	小学生女子対象。月曜日19:00~21:00・水曜日17:00~19:00(中央小)、土曜日9:00~12:00(栗野スポーツセンター)	中嶋 ☎24-3182 ☎090-6275-1924
栗野フェニックスベースボールクラブ	軟式野球。栗野小、黒河小の児童対象。土・日曜日の午前または午後の半日、平日練習あり。(栗野小グラウンド)	埜村 ☎24-5947	栗野ミニバスケットボール	栗野地区の小学生女子対象。火曜日18:30~20:30。(栗野南小体育館)	渡辺 ☎27-1370
敦賀市少年サッカー	小学生対象。土曜日13:00~17:00、日曜日8:30~12:30に学年別で2時間。高学年のみ夜間練習あり。(東洋紡ナイロン工場グラウンド)	鳥居 ☎23-5868 ☎090-8966-9216	中郷ミニバスケットボール	小学生対象(男女問わず)。火曜日(中郷小体育館)、木曜日(中郷体育館)、金曜日(女子のみ・敦賀北小体育館)。19:00~21:00。	山本 ☎090-3765-8908
栗野南ブルーウィングサッカー	小学生対象。土・日曜日13:00~16:30(栗野南小グラウンド)6年生は水曜日18:30~20:30(栗野南小体育館)もあり。	小島 ☎22-8208	栗野チビッツバレーボール	小学生男女月・金曜日19:00~21:00(高学年は土日あり)(栗野中体育館)中学生女子日・水曜日19:00~21:00(栗野中、気比中、中央小体育館)	瀬口 ☎23-0538 ☎090-2120-2298
メジャーサッカー	小学生男女対象。木曜日19:00~21:00(沓見小体育館)、土曜日9:00~11:00(中郷スポーツ広場)※冬期間の土曜日は市立体育館。	村井 ☎090-1827-7619	敦賀 AUN best	バレーボール。小学生対象(男女問わず)。土曜日13:00~17:00、隔週火曜日17:00~18:30。(中郷小体育館)	坂本 ☎21-1530 ☎090-7080-7487

団名	内容	連絡先	団名	内容	連絡先
敦賀西ホワイトキッズ	ドッジボール。小学生対象(男女問わず)。火曜日18:30~21:00、木曜日18:30~20:45、土曜日9:00~12:00。場所については要問合せ。見学・体験歓迎!	笹原 ☎090-5178-0023	F☆キッズ	ヒップホップ・チアダンス・よさこい・新体操。小学2年生以上の女子対象。毎週土曜日13:30~16:30。月1回日曜日15:00~17:30。(栗野小体育館)	中村 ☎090-3299-8180
中郷ドッジボール	小学生対象。金曜日19:00~21:00(中郷体育館 ※変更あり)。土曜日19:00~21:00(中郷小体育館)。土曜日は見学・体験自由。	和田 ☎24-3450	敦賀ジュニアゴルフ	小・中学生対象。スナックゴルフからゴルフ練習。土曜日14:00~(6月~8月)。(敦賀ゴルフガーデン、総合運動公園、敦賀国際ゴルフクラブ)	山口 ☎090-4327-3506
敦賀中央ソフトボール	小学生対象(男女問わず)。土・日曜日13:00~17:00。(中央小グラウンド ※雨天時は中央小体育館)。平日練習あり。初心者歓迎!	伊藤 ☎090-4689-5547	敦賀市剣道	小・中学生対象。初心者(火・木曜日)、中級者(月・水・金曜日)。18:15~20:00。(武道館)	奥井 ☎25-7171 ☎090-6271-1860
中郷ソフトボール	小学生対象(男女問わず)。土曜日(古田刈グラウンド)、日曜日(中郷スポーツ広場)。8:30~12:00。初心者歓迎!	田中 ☎090-7366-8024	福井養正館	剣道。火・土曜日19:00~20:40、木曜日19:00~20:30。場所については要問合せ。	堤腰 ☎090-3155-3392
敦賀W-WINS	女子ソフトボール。小学生対象。火・木曜日17:00~19:00、土曜日13:00~17:00、日曜日9:00~12:00。(きらめきグラウンド等)	円波 ☎23-03080	敦賀市柔道	小学生対象。火・水・金曜日19:00~20:30。(武道館)初心者、親子歓迎!	山本 ☎090-3888-1012
敦賀 TTC ジュニア	卓球。小・中学生対象。火・木曜日19:00~20:30(東洋紡体育館)、水曜日19:00~20:30(中郷体育館)。初心者大歓迎!	坂田 ☎090-2373-2760	つるが 煌輝柔道塾	小学生対象(中学・高校生も可)。月・土曜日(武道館)、水・金曜日(工業高校柔道場)、19:00~20:30。初心者・女子も歓迎!	松宮 ☎25-8531 ☎090-2122-6082
敦賀ソフトテニス	小・中学生対象。活動については、ホームページ(☎http://www.geocities.jp/tjstclub/index)でご確認ください。	池田 ☎090-3765-5855	敦賀空手	小・中・高校生対象。水曜日19:00~21:00。(中央小体育館)見学歓迎・体験入団可・親子可。	松谷 ☎090-4687-3141
敦賀ジュニアテニス	硬式テニス。小・中・高校生対象。月・木曜日19:00~21:00、土曜日9:00~11:00。(運動公園テニスコート、花城テニスコート等)冬季は別途。	上原 ☎22-6508	敦賀市少年レスリングクラブ	幼児・小学生対象。火・木曜日19:00~20:45。土日練習あり。(敦賀気比高校レスリング場)	時岡 ☎24-2150 (敦賀気比高校)

公民館主催スポーツ教室

公民館主催の子ども向けのスポーツ教室(市内全域の子ども対象)です。参加希望の方は連絡先へお申し込みください。



団名	内容	連絡先
栗野剣道教室	小学生対象。月・金曜日18:30~20:30(栗野小学校)見学歓迎!興味のある方ご連絡下さい。	中川 ☎25-6837
中郷空手道教室	園児(年長組)~中学生が対象。土曜日19:00~21:00。(中郷体育館)初心者歓迎!	下野 ☎23-5666 中郷公民館 ☎22-0192
松原青少年空手道教室	小学生対象。火曜日(松原公民館)、木曜日(松原小体育館)。19:00~21:00。見学も歓迎!	松原公民館 ☎23-8990

問合せ先 スポーツ振興課 ☎22-8155