

前期 スポーツ教室 参加者募集

【エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室・ニュースポーツ教室 共通事項】

対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

会場 エクササイズ教室、ニュースポーツ教室は総合運動公園体育館内、アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール

申込み 申込受付日時から、総合運動公園体育館内談話室にて先着順で受付



教室名	日時	定員	参加料	申込受付	
エクササイズ教室	骨盤 ex(エクササイズ)カラテピクス教室 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を組み合わせたエクササイズです。	5/7(金)・13(木)・20(木)・27(木)・6/3(木) (全5回) 10:00～11:30	30人	1,500円 (保険料・施設使用料を含む)	4/22(木) 9:00～
	はつらつ元気教室 ウォーキングや数種類の道具を使ったトレーニング、脳トレなどを行います。	5/18～6/15 毎週火曜日(全5回) 10:00～11:30	20人	500円 (保険料)	4/27(火) 9:00～
	ビューティコアエクササイズ教室 体幹を鍛えるエクササイズです。姿勢もきれいになって美容と健康の両方に効果があります。	6/10・17・24、7/8・15 毎週木曜日(全5回) 10:00～11:30	30人	1,500円 (保険料・施設使用料を含む)	5/28(金) 9:00～
	イマトレチャレンジ教室 年齢とともに低下する基礎体力や筋力、バランス力の強化を中心に、楽しみながら運動習慣を身につけましょう。	8/27～9/17 毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30	20人	400円 (保険料)	8/6(金) 9:00～
アクアエクササイズ教室 ※参加料とは別に、施設使用料(市内一般300円)が毎回必要です。	大人の水泳教室(春+夏) 水に慣れることからクロールの習得までを目標とする初級コースと、4泳法などを泳ぐ中級コースに分かれて練習します。	【春】6/23～7/14 【夏】9/1～9/22 毎週水曜日(各4回) 10:00～11:30	各30人	▶春夏とも参加800円(保険料) ▶春または夏のみ参加400円(保険料)※	6/2(水) 9:00～
	アクア30+α教室 全身を使って30分間の有酸素運動を行った後、水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習を行います。	5/15～6/12 毎週土曜日(全5回) (予備日6/19) 10:00～11:30	30人	500円 (保険料)※	4/24(土) 10:00～
ニュースポーツ教室	お手軽ショートテニス教室 軽いラケット、小さなコート、スポンジボールを使用するので、幅広い世代の方が気軽に楽しめます。	6/2～6/16 毎週水曜日(全3回) 19:00～20:45	20人	300円 (保険料)	5/18(火) 9:00～

例年行っているスポーツ教室の会員制度については、今年度は中止し、一般受付のみとさせていただきます。

【テニス教室 共通事項】 会場 総合運動公園テニスコート

教室名	日時	対象	定員	参加料	申込受付
テニス教室	ナイターコース 6/29～9/7 毎週火曜日(全8回) 19:00～20:50 (休園日・雨天時は金曜日に振替)	18歳以上の初心者・初級者	15人程度	5,000円 (保険料・コート使用料・ボール代を含む)	住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記し、往復はがきにて申込 【申込締切】6/17(木)必着 【申込先】〒914-0123 敦賀市和久野 13-33 菊澤 重明 気付 敦賀市テニス協会宛
	ジュニアコース 5/12～10/27 毎週水曜日(全23回) 19:00～20:30	市内小学3年生から中学3年生	40人	8,000円 (消耗品費、保険料、ナイター使用料など)	住所、氏名、学年、電話番号を明記し、はがきにて申込 【申込締切】4/26(月)必着 【申込先】〒914-0136 敦賀市砂流 4-18 山内 亨 気付 敦賀市テニス協会宛

新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開催を中止させていただく場合があります。

問合せ先 スポーツ振興課 ☎22-8155

新型コロナウイルスワクチンの接種について 高齢者の方へ

4月12日の週に、高齢者施設からワクチンの接種が始まります。国の接種順位に従い、まずは65歳以上の高齢者の方から接種を開始します。今号では、主に高齢者の方に関するご案内をお知らせします。

◆接種スケジュール

入所者：4月中旬以降 入所者以外：5月中旬以降

※高齢者の中でも、まずは施設に入所している方から接種を開始し、その後入所以外の方々へ接種を行っていきます。

(4月中は十分なワクチン量が供給されないことや、施設におけるクラスター防止の観点などから、県内全市町一斉に、施設入所者から接種を開始することとなりました。)

◆接種券発送予定

入所者：3月下旬～4月上旬 入所者以外：4月中旬以降

◆予約について

▶接種券とは別に、接種可能場所や予約方法を記載した「ご案内」を郵送します。「ご案内」に従って、ご自分で予約してください。
▶予約方法は、コールセンターへ電話またはFAX、インターネットのいずれかになります。

◆接種可能場所について

個別医療機関：市HPまたは郵送される「ご案内」を参照
集団接種会場：きらめきみなと館、プラザ萬象、市立看護大学

◆接種までに確認しておくこと

持病をお持ちの方やお薬を飲まれている方へ

接種について、事前にかかりつけ医にご相談いただくとともに、かかりつけ医のもとで接種の可否をご確認ください。

住民票が市外にあり、敦賀市内でのコロナワクチン接種を検討している方へ

接種券は、住民票のある市町村から発行され、住民票の住所に郵送されます。接種を受けられるのは原則住民票地ですが、やむを得ない理由があり住民票地での接種が難しい方は、敦賀市での接種が可能です。ただし、申請が必要な場合があります。詳しくはコールセンターまでお問い合わせいただくか、市HPをご確認ください。

※市HPはこちらからご覧ください。

敦賀市 ワクチン接種



📌 接種当日の注意事項

接種前にご自宅で検温を行い、明らかな発熱や体調が悪い場合は接種を控えてください。

接種券と記入済みの予診票1枚、健康保険証・運転免許証などの本人確認書類をご持参ください。

接種場所では必ずマスクの着用をお願いします。

すぐに肩を出せる服装でお越しください。



▶ 接種当日の流れ

- ①受付・検温
- ②医師による予診
- ③接種
- ④接種済証発行
- ⑤経過観察(15～30分)

問合せ・予約先

敦賀市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎24-5025 FAX 24-5026

(月)～(土) 9:00～17:00(祝日を除く)
※インターネットでの予約は24時間対応

※3月31日現在の情報です。最新の情報は市HPや行政チャンネルなどでお知らせします。
※今後、国の示す内容やワクチンの供給などによって変更が生じる場合があります。