

平成28年度事業計画

1. 定期スポーツ教室

| | 教室 | 活動日 | 会場 | 時間 | 対象 |
|----|--------------------|------------------|-------------------------|-------------|------------------|
| 1 | 合気道 | 毎週木曜日 | 館山三中柔道場 | 19:00～20:30 | 小学生以上 |
| 2 | ウォーキング | 第1, 3金曜日 | 南総文化ホール前 | 19:00～20:00 | 小学生以上 |
| 3 | バレー・ソフトバレーボール | 第1, 3, 4月曜日 | 市民体育館 | 19:30～21:00 | 小学生以上 |
| 4 | 卓球 | 第2, 4水曜日 | 市民体育館 | 19:30～21:15 | 小学生以上 |
| 5 | バドミントン | 第1, 3, 5水曜日 | 市民体育館 | 19:30～21:15 | 小学生以上 |
| 6 | グラウンドゴルフ | 毎週水曜日 祝・祭日は休み | 中央公園 | 12:30～15:30 | 小学生以上 |
| 7 | 水泳 | 毎週金曜日 | 温水プール | 15:30～16:30 | 18歳以上 (高校生除く) |
| 8 | ソーシャルダンス | 毎週水曜 | 若潮ホール | 13:30～15:30 | 小学生以上 |
| | | 毎週土曜 | 豊津ホール | 13:30～15:30 | 小学生以上 |
| 9 | 健康体操 | 第1, 3木曜日 | イオンコミュニティホール | 13:30～14:30 | 小学生以上 |
| | | 第2, 4木曜日 | 若潮ホール | 13:30～15:00 | 小学生以上 |
| 10 | タップダンス | 第1, 3火曜日 | 若潮ホール | 19:30～20:45 | 小学生以上 |
| 11 | リズム&ストレッチ | 第2, 4火曜日 | 若潮ホール | 19:30～20:45 | 小学生以上 |
| 12 | セルフリフレクソロジー | 第2金曜日 | 若潮ホール | 13:30～14:30 | 小学生以上 |
| 13 | ヨット (予約制) | 4月～9月 (水曜日) | 館山総合高校 ヨットハーバー | 17:30～19:30 | 小学5年生以上 |
| 14 | ヨット&シーカヤック体験 (予約制) | 4月～9月 (第1日曜日) | 館山総合高校 ヨットハーバー | 10:00～12:00 | 小学5年生以上 |
| 15 | 健身ストレッチ | 第2, 4金曜日 | 若潮ホール | 9:30～10:10 | 小学生以上 |
| 16 | 気功 | 第2, 4金曜日 | 若潮ホール | 10:20～11:30 | 小学生以上 |
| 17 | クッキング (予約制) | 毎月第2日曜日 | コミュニティ センター 2階調理室 | 13:00～16:00 | 小学生以上 |

※活動日、活動時間については、天候・季節などにより変更(中止)になることがあります。会報、ホームページまたは市の広報誌『だん暖たてやま』等でご確認ください。
 ※クッキング希望者は、活動日前日までに、指導者(宮本) 電話(27-5408)までお申込下さい。
 ※ヨット教室、ヨット&シーカヤック体験教室は予約制になりますので、希望者は指導者(鈴木) 電話(080-6800-1395)までお申込み下さい。