

戸田市スポーツセンター  
アウトリーチ事業

# 出張スポーツ講座



友達と一緒に  
気軽に運動を  
始めてみよう！

ご希望の場所まで講師を派遣します♪

お気軽にお問合せください♪

8種類の中から  
好きな体操を選ぶこと  
ができます♪



戸田市スポーツセンター スポーツ事業担当  
〒335-0021 戸田市新曽 1286 番地  
TEL:048-443-3523  
Mail sports@toda-zaidan.org



## 出張スポーツ講座とは

戸田市スポーツセンターから戸田市内の希望する場所へ講師を派遣することで、市民の方々にスポーツを行う機会を提供する取り組みです。同時に健康増進やコミュニティの形成を促進することを目的としています。

地域の集まりやご友人と一緒にスポーツを始めてみませんか？お気軽にご相談ください。

## 利用するには

### ★対象

戸田市内に在住・在勤・在学の5人以上で構成された団体やグループであればどなたでもご利用いただけます。

### ★場所

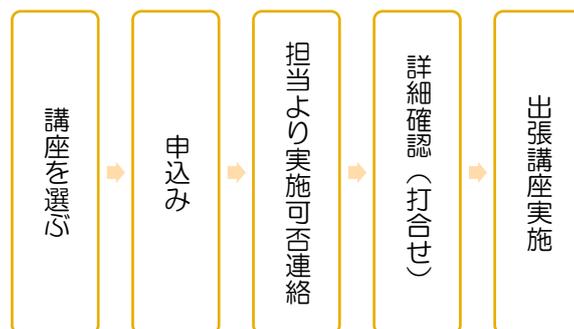
戸田市内（自宅等を除く）であれば実施可能です。会場をご用意のうえお申込みください。

### ★費用

人数に関わらず、1講座1,500円（税・保険料込）です。

## 申込方法

1. 受講したい講座を「出張スポーツ講座一覧表」から選びます。
2. WEBもしくは窓口・メールのいずれかの方法でお申込み及び実施申請書をご提出ください。  
WEB申込の場合は実施申請書の提出は不要です。  
※事前準備の必要があるため、**お申込みは2か月前まで**にお願いします。
3. 受付後、スポーツセンターから実施の可否について連絡させていただきます。  
※お申込み後、1週間を経過してもスポーツセンターからの連絡がない場合は、誠に恐縮ですがスポーツセンターまでお電話をお願いします。
4. 事前にスケジュールや内容確認のための打合せを行います。  
※ご来場が難しい場合は電話での打合せも可能です。
5. 決定した内容で講座を実施します。



## 諸注意

- 参加者の募集・連絡等は各団体でお願いします。
- 申込みは1団体について年度内3回までとなります。
- 1回の申込みにつき実施日は1日のみの設定となります。
- 実施時間については、お申し込み後の実施可否連絡時にご提案いたします。希望がある場合は、申込時にお知らせください。
- 保険に加入しておりますので、万が一、講座中に事故・けがが発生した場合は、スポーツセンターまでご連絡ください。
- 申請内容に変更がある場合、速やかにスポーツセンターまでご連絡ください。
- 不可抗力（地震・火災・風水害・雪害・感染症蔓延等）により、講座を中止・延期とさせていただく可能性がございます。
- 万が一、事業を計画・実施または中止したことにより実施者または参加者が不利益を被った場合でも、スポーツセンター及び財団は一切の責任を負いません。

★下記に該当する場合は、講座を開催できません

- 政治、宗教または営利を目的としているとき
- 公の秩序を乱し、善良な風俗を阻害する恐れのあるとき
- 出張スポーツ講座の目的に反し、開催が妥当でないと思われるとき

ご質問・ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

戸田市スポーツセンター ☎048-443-3523 ✉sports@toda-zaidan.org

スポーツセンターHP



# 出張スポーツ講座一覧

## 一般向け講座

No	講座名	対象	定員	時間	持ち物
1	初めてのフラダンス フラダンスの楽曲でリラックスしながら体を動かします。	16歳以上女性 (フラダンス教室に通っていない方)	1回 15名まで	60分	スカートをご着用ください (着用が難しい場合は ご相談ください)
2	リズムダンス 大人の方向けにダンスレッスンをします。レベルに合わせて指導可能です♪	16歳以上	1回 15名まで	60分	ダンス用のシューズを着用してください。
3	ペルビックストレッチ 骨盤周りの筋肉を動かすことで歪みを矯正していきます。	16歳以上女性	1回 15名まで	60分	ヨガマットやバスタオルをご用意ください
4	リラックスストレッチ ウォーキング・ストレッチ・下半身運動などを中心にリラックスしながら体を動かしていきます。	16歳以上	1回 15名まで	60分	ヨガマットやバスタオルをご用意ください
5	不調改善と姿勢づくりのためのエクササイズ 自律神経を整える呼吸法を覚えながらコアの筋肉（体幹）を鍛えていきます。	18歳以上女性	1回 10名まで	50分	ヨガマット 汗拭きタオル スポーツタオル（長めのタオルかセラバンド）をご用意ください
6	骨盤底筋 椅子に座った状態で、骨盤の底にある筋肉を鍛えていきます。	16歳以上女性	1回 15名まで	50分	タオルをご用意ください

## 親子向け講座

No	講座名	対象	定員	時間	持ち物
7	親子フラダンス  初めての方も大丈夫。男女問わず親子で一緒に楽しめる講座です。	親と子 (4歳～小学6年生) ※祖父母可	1回 10組まで (1組2名)	50分	動きやすい服装で ご参加ください (スカート着用は任意 です)

## シニア向け講座

No	講座名	対象	定員	時間	持ち物
8	シニア向け健康体操  イスやマットを使用したストレッチを中心に、ゆっくりと体を動かしていきます。	65歳以上	1回 15名まで	50分	ヨガマットやバスタオル 椅子をご用意ください

※実施日については講師との調整があるためご相談ください。都合によりご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。

※費用は参加人数に関わらず一律となります。

※掲載内容の有効期間：令和7年4月～令和8年3月迄

※原則駐車場2台をご用意ください。用意が難しい場合は、スポーツセンターまでご相談ください。

※持ち物のご用意が難しい場合は、スポーツセンターまでご相談ください。



アウトリーチ事業 実施申請書

年 月 日

宛先

戸田市スポーツセンター  
所 長 殿

アウトリーチ事業実施を、次のとおり申請します。

希望講座	
実施希望日	第一希望： 年 月 日 第二希望： 年 月 日 第三希望： 年 月 日

申請者氏名 <small>※団体名可</small>	(フリガナ).....
住所	〒
電話番号	
参加者人数 <small>※予定人数で構いません</small>	名
会場 <small>※予定場所を構いません</small>	会場名  住所 〒
その他ご要望等	

備考

- 1) 「実施申請書」を開催希望日の **2 か月前までに** WEB・窓口・メールのいずれかの方法でスポーツセンターまでご提出ください。
- 2) お申込み受付後、ご希望日での実施可否についてスポーツセンターから連絡させていただきます。
- 3) お申込み後、1 週間を経過してもスポーツセンターから連絡がない場合は、お手数ですがスポーツセンターまでご連絡をお願いします。
- 4) 申請書提出時点では希望日に開催ができるわけではございません。ご希望に沿えない場合もございますので、予めご了承ください。