

健康維持や地域の  
コミュニティづくりに  
スポーツを習ってみませんか？

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

問い合わせ

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  
TEL 048-443-3523  
FAX 048-446-1369  
Mail [sports@toda-spc.or.jp](mailto:sports@toda-spc.or.jp)



## 出張スポーツ講座とは

戸田市スポーツセンター講師を戸田市内の希望する場所へ派遣することで、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

各講座詳細をご確認ください。

## 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. 「実施申請書」に必要事項をご記入のうえ、窓口・メール・郵送・FAX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。

※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。

※FAXの場合は、お電話にて到着確認をお願いします。

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ください。

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。
5. 決定した内容で講座を実施します。



## 出張スポーツ講座一覧

No	講座名	詳細
1	<p>はじめてのフラダンス</p> <p>フラダンスの楽曲でリラックスしながら体を動かしてみませんか？初めての方向けに優しく指導していきます。</p>	<p>対象年齢：16歳以上女性 (フラダンス教室に通われてない方)</p> <p>参加定員：1回15名まで</p> <p>実施時間：60分</p> <p>費用：1,000円</p> <p>備考：</p>
2	<p>親子フラダンス</p> <p>お子様の初めてのスポーツとしてフラダンスはいかがですか？親子で一緒に楽しめる講座となっております。初心者も大歓迎。ご家族やご友人と一緒に初めてみるのはいかがでしょうか。</p>	<p>対象年齢：親と子（4歳～小学6年生）</p> <p>参加定員：1回10組まで（1組2名）</p> <p>実施時間：50分</p> <p>費用：1,000円</p> <p>備考：</p>
3	<p>ペルビック(骨盤)ストレッチ</p> <p>骨盤周りの筋肉（インナーマッスル）を動かすことで、歪みを矯正していきます。腰やひざの痛みが気になる方、骨盤矯正ストレッチを試してみませんか？</p>	<p>対象年齢：16歳以上女性（シニア可）</p> <p>参加定員：1回15名まで</p> <p>実施時間：60分</p> <p>費用：1,000円</p> <p>備考：ヨガマットやバスタオル等を各自ご用意ください</p>
4	<p>シニア向け健康体操</p> <p>65歳以上の方を対象とした体操です。ストレッチを中心にゆっくりと身体を動かしていきます。無理なくご自身のペースでご参加いただけます。</p>	<p>対象年齢：65歳以上</p> <p>参加定員：1回15名まで</p> <p>実施時間：50分</p> <p>費用：1,000円</p> <p>備考：ヨガマット(バスタオル代用可)かイスをご用意ください</p>

※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5年4月～令和6年3月迄（申込は令和6年1月末まで）

※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。

## 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1回となります。
- 1回の申込みにつき実施日を3日まで設定できます。それ以上の実施は各団体でお願いします。
- 団体名を変更して複数申込み行為はおやめください。
- 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。
- 今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、講座が中止・延期となる可能性があります。
- 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-spc.or.jp

スポーツセンターHP



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。

事業名	No.
申請者氏名又は団体名	(フリガナ) .....
住所又は所在地	〒 -
電話番号	
参加者人数 <small>※予定人数で構いません</small>	名
会場	
会場住所	〒 -
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
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**に窓口・メール・郵送・FAX 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、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、メールや郵送の不達の恐れがありますので、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。