

## 17 3B口コモ予防教室 健 大人

3種類の用具を用い、音楽に合わせて行う健康体操です。楽しく体を動かし、口コモ予防に健康寿命を延ばしましょう。  
※口コモは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。



〈対象〉一般 〈曜日〉金曜日  
〈時間〉19:30~21:00  
〈定員〉15名 〈開始日〉4/2  
〈指導者〉健康運動実践指導者  
(公社)日本3B体操協会  
公認指導士 太田 照美  
〈受講料〉3,000円/月 保険は教室で加入します。

## 18 バドミントンサークル 子供 大人

バドミントンを楽しんで、〈対象〉小学生以上(高学年) 体も健康になる!



〈曜日〉金曜日・土曜日  
〈時間〉19:00~21:30  
〈定員〉30名(小学生6名)  
〈開始日〉4/2  
〈指導者〉数下秀之、安土浩二  
〈受講料〉小学生 500円/月  
中学生 1,000円/月  
高校生以上 2,000円/月

## 19 バレーボールサークル 子供 大人

小・中・高・一般誰でも参加できる教室です。



〈対象〉小学生以上  
〈曜日〉土曜日  
〈時間〉18:30~21:00  
〈定員〉30名  
〈開始日〉4/3  
〈指導者〉中居、田中、宮崎、池永  
〈受講料〉100円/1回

## 20 卓球サークル 健 子供 大人

初めて卓球をされる方を優しく教えることから、初級・中級の卓球愛好者が楽しむサークルです。一緒に楽しみましょう。



〈対象〉小学生以上~一般  
〈曜日〉土曜日  
〈時間〉19:00~21:00  
〈定員〉小3以上20名、  
中学・一般10名  
〈開始日〉4/10  
〈指導者〉堂田明彦、谷口虎一、瀧元雅美  
〈受講料〉1,000円/月

## 21 游学クラブ 子供

ニュースポーツや野外活動を中心に楽しく体を動かそう。



〈対象〉小学生  
〈曜日〉第1・3土曜日  
〈時間〉10:00~12:00  
〈定員〉20名  
〈開始日〉4/3  
〈指導者〉石上 隆宏  
〈受講料〉500円/月

## 22 キックボクササイズ教室 NEW 子供 大人

キックボクシングの試合に出場することを目的とせず、キックボクシングの動きを活かした子供たちの運動神経の向上、ダイエット(脂肪燃焼)を目的とし、楽しく活動していきます。



〈対象〉小学生、一般女性  
〈曜日〉土曜日  
〈時間〉19:00~21:00  
〈定員〉15名 〈開始日〉4/3  
〈場所〉ふれあいスポーツセンター  
研修室  
〈指導者〉松下、竹腰、吉瀧、金子  
〈受講料〉2,000円/月

## 23 スポーツチャンバラ教室 子供 大人

基本動作、回りげこ、試合げこ、サバイバル戦、合戦など県大会、小太刀王大会等で入賞を目指しましょう。



〈対象〉小学生以上(年長OK)  
〈曜日〉第2・4土曜日  
〈時間〉10:00~12:00  
〈定員〉20名 〈開始日〉4/10  
〈指導者〉富山県スポーツチャンバラ協会  
岩上 厚子 他  
〈受講料〉500円/月(6ヶ月払い3,000円)

## 24 少年剣道教室(初心者) 子供

剣道の稽古を通じて、礼儀作法の取得、体力づくりを行い正しい人間形成を図ります。(普段着で楽しく、元気に基本を学ぼう!!)



〈対象〉小学生(小学生以下もOK)  
〈曜日〉日曜日  
〈時間〉9:00~10:00  
〈定員〉30名  
〈開始日〉4/4  
〈指導者〉中島 豊、山口哲矢  
〈受講料〉500円/月

## 25 ティーボール教室 子供

ティーボール教室を通して野球の基本や楽しさはもちろん、礼儀の大切さを優しく、わかりやすく、時には厳しく教えます。



〈対象〉小1~小3  
〈曜日〉第1・3日曜日(5月~12月)  
〈時間〉9:30~12:00  
〈定員〉30名 〈開始日〉5/16  
〈場所〉旧稲積小学校グラウンド  
〈指導者〉藪江慎也、清水久延、  
安土輝幸、丸山孝史 他  
〈受講料〉1,000円/月

## 26 硬式テニスサークル 健 大人

年間を通してサークル活動することでテニス経験者の継続的活動を行い、テニス人口の底辺拡大を目指します。



〈対象〉一般  
〈曜日〉水曜日(4月~10月)  
日曜日(11月~3月)  
〈時間〉19:00~21:00(水)  
18:00~21:30(日)  
〈定員〉20名  
〈開始日〉4/4(4月初回のみふれスポ)  
〈場所〉天狗林健康広場テニスコート  
富山大学高岡キャンパステニスコート  
(4月~10月)  
メインアリーナ(11月~3月)  
〈指導者〉伏喜裕久  
〈受講料〉12,000円/年

## 27 新体操教室 子供 大人

ボールやリボン、色々な手具を使い、みんなで楽しく踊りましょう。年に一度発表会をしています。



〈コース〉	〈対象〉	〈曜日〉	〈時間〉	〈定員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
初級チャイルド	年中~小1	木曜日	18:00~18:50	20名	4/8	江幡千佳 他数名	4,000円/月
初級ジュニア	小2~小6	金曜日	18:00~18:50	20名	4/9		6,000円/月
中級ベーシック	小1~小6	木・金曜日	19:00~20:00	—	4/1		8,000円/月
上級育成・選手	小1~高校生	木・金曜日	18:30~21:10	—	4/1		

## イベント

ふれんずでは各教室の他に様々なイベントを開催しています。  
ふれんず会員になれば楽しいイベントにたくさん参加できますよ(^\_^)/

