



# 総合公園体育館

問合せ・申込み 四街道総合公園体育館 ☎433-1111  
HP <http://yotsu-foundation.or.jp/sougou/> 四街道総合公園 検索



## 人気の運動教室が今年も4月から始まります!

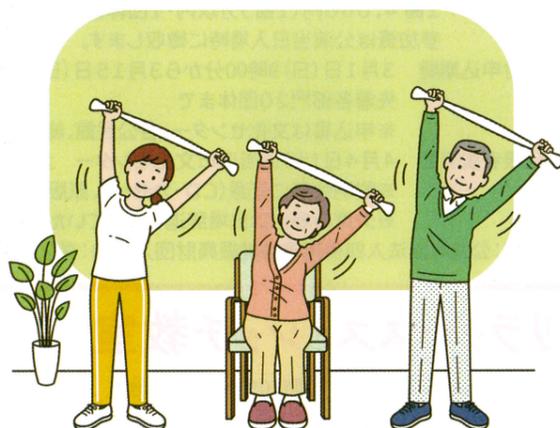
高齢化が進み、寿命が長くなっている一方で健康寿命延伸が大きな課題となります。そのため、市民の皆様が少しでも長くスポーツ活動や日常生活活動を健康的に送れるために、『やさしい健康ケア』と『ただしい健康トレ』という運動教室を開催します。また、半年に1度は自らの身体を知る機会として『健康寿命延伸のための測定会&簡単体操』を開催します。

- 日時** ①【やさしい健康ケア】  
加齢と共に必要性が高まる部位へのセルフケアやストレッチ法を提供する教室  
9時00分～9時50分(毎月1回/第2水曜日/8月はお休み)  
※初回のみ4月15日(第3水曜日)開催
- ②【ただしい健康トレ】  
加齢と共に必要性が高まる部位へのトレーニング法を提供する教室  
10時00分～10時50分(毎月1回/第2水曜日/8月はお休み)  
※初回のみ4月15日(第3水曜日)開催
- ③【健康寿命延伸のための測定会&簡単体操】  
加齢と共に低下しやすい項目を抜粋した身体測定会と簡単体操を提供する教室  
9時00分～11時00分(年間2回/第4水曜日/4月22日と10月28日)

**ところ** 四街道総合公園体育館 地下第1武道場  
**定員** 各教室 先着18名(複数教室申し込み可能)  
**参加料** 各教室 1回600円  
**申し込み** 3月1日(日)10時00分から(電話または窓口にて受付)  
※年度通してのお申し込みとなります。

**講師** 高田 彰人  
西川整形外科 理学療法士  
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

**持参するもの** 運動のできる服装 室内用運動靴 タオル 飲み物  
**主催** 公益財団法人四街道市地域振興財団  
**問い合わせ** 四街道総合公園体育館 ☎433-1111



# 保養センター

問合せ 保養センター ☎432-8725  
HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/hoyou/>

## ストレッチヨガ4月・5月教室

ヨガとストレッチと組み合わせた健康体操でリフレッシュしてみませんか。

●火曜日教室 13時30分～15時00分

●木曜日教室(一部水曜日) 10時00分～11時30分

開催月	4月	5月
開催日	7・14・21・28日	5・12・19・26日
申込期間	3月19日(木)～26日(木)	4月16日(木)～23日(木)

開催月	4月	5月
開催日	9・16・23・30日	6(水)・14・21・28日
申込期間	3月19日(木)～26日(木)	4月16日(木)～23日(木)

**ところ** 四街道国民保養センター鹿島荘  
**対象** 市内居住者で参加に関して健康上問題のない18歳以上の方(高校生を除く)  
**定員** 各教室 25名(初日に、抽選を実施。詳細はお問合せ下さい。)  
**参加料** 4日間開催 2,000円

お申込み方法についての詳細は鹿島荘HPをご覧ください。保養センターまでお問合せ下さい。

# 温水プール

問合せ 温水プール ☎432-6410  
HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/onpool/>

## 春休み小学生体験教室 春休みのスイミング体験教室です。自信がなくても大丈夫!

**日時** 3月25日(水)・26日(木)・27日(金)・28日(土)  
10時00分～10時50分  
**ところ** 温水プール  
**対象** 市内在住の小学生(一人で受講できるお子様)※令和8年度新1年生は対象外  
**定員** 先着30名  
**参加料** 2,600円  
**申込期間** 3月4日～3月11日 追加募集期間 3月12日～3月18日  
※初めて参加されるお子様が対象です。それ以外のお子様は追加募集期間にお申し込みください。



## 小学生水泳教室 市内の小学生を対象とした毎週水曜日のスイミングです。定期的に教室参加で、25M完泳目指そう!

**時間** 16時30分～17時20分  
**ところ** 四街道市温水プール  
**対象** 市内在住の小学生(一人で受講できるお子様)  
**定員** 先着30名 参加料 7,800円(3カ月分)  
※以前に参加されたお子様でもお申込みいただけます。

開催日(3カ月)	開催日	4月1日、8日、15日、29日
		5月13日、20日、27日、6月3日
		6月10日、17日、24日、7月1日(いずれも水曜日)
申込期間	3月11日(水)～3月29日(日)	

## 水中ウォーキング教室

水中を歩くことで、体幹が鍛えられます。

**時間** 11時00分～11時50分  
**ところ** 四街道市温水プール  
**対象** 18歳以上の方(高校生を除く)  
**定員** 先着20名 参加料 2,600円

開催日	開催日	4月1日、8日、15日、29日
	申込期間	3月11日(水)～3月25日(水)
開催日	開催日	5月13日、20日、27日、6月3日
	申込期間	4月15日(水)～5月6日(水)
開催日	開催日	4月2日、9日、16日、30日
	申込期間	3月12日(木)～3月26日(木)
開催日	開催日	5月14日、21日、28日、6月4日
	申込期間	4月16日(木)～5月6日(水)

## 成人水泳教室

健康と体力を向上させましょう。

**時間** 12時00分～12時50分  
**ところ** 四街道市温水プール  
**対象** 18歳以上の方(高校生を除く)  
**定員** 先着20名 参加料 2,600円

開催日	4月2日、9日、16日、30日
申込期間	3月12日(木)～3月26日(木)
開催日	5月14日、21日、28日、6月4日
申込期間	4月16日(木)～5月6日(水)

## 水中運動教室

水中で、軽いストレッチをしましょう。

**ところ** 四街道市温水プール  
**対象** 18歳以上の方(高校生を除く)  
**定員** 先着20名  
**参加料** 2,600円



開催日	開催日	4月1日、8日、15日、29日	
	開催時間	12時00分～12時50分	
	申込期間	3月11日(水)～3月25日(水)	
開催日	開催日	5月13日、20日、27日、6月3日	
	開催時間	12時00分～12時50分	
	申込期間	4月15日(水)～5月6日(水)	
開催日	開催日	4月2日、9日、16日、30日	
	開催時間	13時00分～13時50分	
	申込期間	3月12日(木)～3月26日(木)	
開催日	開催日	5月14日、21日、28日、6月4日	
	開催時間	13時00分～13時50分	
	申込期間	4月16日(木)～5月6日(水)	

**各教室共通事項** ●申込期間初日から電話(10時00分～17時00分)で受け付けます。締切日までに必ず温水プールで申込書の提出と参加料の納入をしてください。締切日までに納入がない場合はキャンセル扱いとなります。申込期間については、プール休館日を除きます。