

令和4年度

TENDO CITY SPORTS CENTER



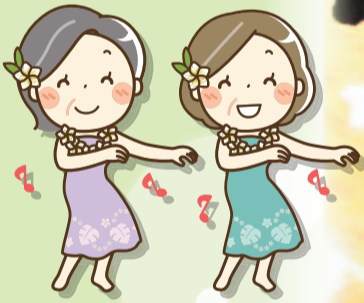
天童市スポーツセンター



運動で更に元気!!

スポーツの 習慣化

きっかけ づくり



みんな!! スポセンにおいてよ!!

天童市民みんながサポーター



天童市スポーツセンター

★申込み・問合せ ☎994-0004 天童市大字小関1230番地

TEL023-654-6100 FAX023-654-1760

<http://www.tendocity-sports.or.jp> E-mail:ten-spoc@tendocity-sports.or.jp

★受付時間/午前8時30分から午後9時30分まで

★休館日/第3月曜日(ただし、第3月曜日と祝日が重なった場合は、その次の日を振替休館日とします。)



きっかけづくり (スポーツセンター職員・スポーツ協会等連携)



01 野球場でやってみよう 運動あそび

新企画 全5回 指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 小学生 (25名)

期 間 5月13日～6月10日 金曜18時～19時

受講料 2,500円

受付開始日 4月12日(火)

内 容 成長期にある小学生を対象に、主に動きを身につける運動(神経系機能の向上)を取り入れ、野球場で運動(あそび)にチャレンジする。



02 アリーナでやってみよう 運動あそび

新企画 全5回 指導者 スポーツクラブ天童 工藤 慶郁

対象及び定員 小学生 (25名)

期 間 10月14日～11月11日 金曜18時～19時

受講料 2,500円

受付開始日 9月15日(木)

内 容 成長期にある小学生を対象に、主に動きを身につける運動(神経系機能の向上)を取り入れ、屋内での運動(あそび)にチャレンジする。



03 誰でもできる早期ランニング

全30回 指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 小学生以上 (25名)

期 間 4月16日～11月5日 土曜7時～8時15分 (10月後半 7時30分～)

受講料 12,000円

受付開始日 3月25日(金)

内 容 ランニングの習慣化をめざすとともに、自己の目標達成や天童ラ・フランスマラソンへの出場にもチャレンジする。



04 初心者 ジュニアテニス

全10回 指導者 天童市テニス協会

対象及び定員 小学3～6年生 (20名)

期 間 5月7日～7月16日 土曜9時～10時30分

受講料 5,000円

受付開始日 4月7日(木)

内 容 テニス競技の導入教室として、基本練習を中心に実施する。



05 楽しくナイターテニス

指導者 天童市テニス協会

I 全10回 対象及び定員 一般 (20名) 期 間 6月4日～8月6日 土曜19時～20時30分 受講料 5,000円 受付開始日 4月28日(木)

II 全10回 対象及び定員 一般 (20名) 期 間 12月3日～2月25日 土曜19時～20時30分 受講料 5,000円 受付開始日 11月2日(水)

内 容 初心者(一般)を対象にナイターで実施し、スポセンで主催する初心者ダブルステニス大会への参加をめざす。



06 健康ウォークで地域めぐり

新企画 全5回 指導者 スポーツセンター職員 協力 天童駒ガイド(わらべこまガイド)

対象及び定員 一般 (25名)

期 間 4月24日～10月23日 期間中毎月1回実施(7月・8月除く) 9時00分～11時45分

参加料 1回800円

受付開始日 開催月の前月15日から

コース

- ①舞鶴山 散策 菓子食べ歩き 4月24日(日)
- ②若松寺・古参道 縁結び・縁むすび 5月22日(日)
- ③紅花畑 散策 紅花染め・紅花健康食体験 6月26日(日)
- ④天童織田藩の歴史を訪ねて 苔玉アート体験 9月25日(日)
- ⑤舞鶴山 紅葉めぐり ストラップ書き駒体験 10月23日(日)



TendoすこやかMy進事業

天童市連携事業

★マイレージについて

天童市内にお住まいの20歳以上の方を対象に1回の参加で10ポイントが貯まります。なお、50ポイント貯めて応募すると抽選でステキな景品が当たります。

問合せ先 ■天童市健康センター
☎023-652-0884



このマークがついている教室が対象です。

スポーツ習慣化の推進 (スポーツセンター職員)



07 屋外ジュニア運動能力アップ(前期)

新企画 全15回 指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 小学生 (50名)

期 間 6月17日～9月30日 金曜18時～19時

受講料 7,500円

受付開始日 5月17日(火)

内 容 主に多目的運動広場を会場に、低学年から高学年まで継続した活動の場となるよう設定し、ゲーム運動や成長期に合わせた運動プログラムを実施する。



08 屋内ジュニア運動能力アップ(後期)

新企画 全15回 指導者 スポーツセンター職員


対象及び定員 小学生 (50名)

期 間 12月2日～3月17日 金曜18時～19時

受講料 7,500円

受付開始日 10月24日(月)

内 容 主にアリーナを会場に、低学年から高学年まで継続した活動の場となるよう設定し、ゲーム運動や成長期に合わせた運動プログラムを実施する。



09 ボディバランスケア・ストレッチ

全24回 指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 50歳以上 (30名)

期 間 4月27日～3月29日 水曜 月2回 13時30分～15時

受講料 9,600円

受付開始日 3月25日(金)

内 容 健康運動指導士による指導でストレッチ運動を中心に、身体のゆがみを整え、バランスよい身体づくりをめざす。



10 腰痛・膝痛予防・克服(水曜教室)

全45回 指導者 スポーツセンター職員


対象及び定員 50歳以上 (90名)

期 間 4月27日～3月15日 水曜10時～11時45分

受講料 18,000円

受付開始日 3月28日(月)

内 容 健康運動指導士による健康体操や筋力アップを図る運動などの実技指導と市保健師による健康講座(アドバイス)を交え、年間を通した活動として実施する。



11 腰痛・膝痛予防・克服(金曜教室)

全45回 指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 50歳以上 (60名)

期 間 4月22日～3月17日 金曜10時～11時45分

受講料 18,000円

受付開始日 3月28日(月)

内 容 健康運動指導士による健康体操や筋力アップを図る運動などの実技指導と市保健師による健康講座(アドバイス)を交え、年間を通した活動として実施する。



12 ソフトバレーボール

指導者 スポーツセンター職員

I 全20回 対象及び定員 一般 (30名) 期 間 5月12日～9月29日 木曜10時～11時30分 受講料 6,000円 受付開始日 4月12日(火)

II 全20回 対象及び定員 一般 (30名) 期 間 10月13日～3月16日 木曜10時～11時30分 受講料 6,000円 受付開始日 9月15日(木)

内 容 ソフトバレーボールを中心に、様々な軽スポーツを取り入れ、健康維持・増進を図る。




技術力向上 (専門インストラクター)



13 キッズチアダンス 全50回



指導者
茂木 真穂

対象及び定員 小学1～3年生 (25名)
期 間 4月11日～3月22日
主に月曜 19時～19時45分
受講料 20,000円
受付開始日 3月23日(水)
内 容 基礎からスタートし、身体を動かし、敏捷性やリズム感の向上を図る。

14 ジュニアチアダンス 全50回



指導者
茂木 真穂

対象及び定員 小学4～中学生 (25名)
期 間 4月11日～3月22日
主に月曜 19時45分～20時30分
受講料 20,000円
受付開始日 3月23日(水)
内 容 チームワークを大切に、パワフルでスピード感ある技の習得をめざす。

15 初心者ヨーガ 全30回



指導者
佐藤みち子

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 4月14日～3月16日
木曜 月2～3回 13時30分～14時45分
受講料 12,000円
受付開始日 3月23日(水)
内 容 初心者向けのヨーガで呼吸法を取り入れて柔軟性と全身のバランスアップを図る。

16 フラダンス 全36回



指導者
田中 恵

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 4月25日～3月27日
月曜 10時30分～11時45分
受講料 14,400円
受付開始日 4月4日(月)
内 容 ハワイアンミュージックに合わせ優雅にゆったりとした踊りのフラダンスの魅力に触れ、その楽しさを学ぶ。

17 タヒチアンダンス 新企画

I 全5回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 5月12日～6月9日
木曜 10時30分～11時15分
受講料 2,000円
受付開始日 4月4日(月)

II 全5回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 1月12日～2月9日
木曜 10時30分～11時15分
受講料 2,000円
受付開始日 12月12日(月)

指導者 田中 恵



内 容 力強い中にもテンポのよさと美しく魅力的な動きがあるタヒチアンダンスの楽しさを学ぶ。

18 ストレッチ&リズム運動

I 全15回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 4月9日～9月17日
土曜 月2～3回 19時～20時
受講料 6,000円
受付開始日 3月23日(水)

II 全15回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 10月9日～3月18日
土曜 月2～3回 19時～20時
受講料 6,000円
受付開始日 9月9日(金)

指導者 伊藤 咲良

内 容 骨格と筋肉に意識したストレッチで全身のバランス及び筋力アップを図る。

19 脂肪燃焼エアロビクス



指導者
荒井 莖子

I 全24回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 4月14日～9月22日
木曜 19時30分～20時45分
受講料 9,600円
受付開始日 3月23日(水)
内 容 音楽のリズムに合わせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上及び脂肪燃焼を図る。

II 全24回

対象及び定員 一 般 (30名)
期 間 10月6日～3月23日
木曜 19時30分～20時45分
受講料 9,600円
受付開始日 9月6日(火)

20 筋カトレーニング



指導者
スポーツクラブ
天童
工藤 慶郁

I 全12回

対象及び定員 一 般 (25名)
期 間 4月13日～9月14日
水曜 月2回 13時30分～14時30分
受講料 4,800円
受付開始日 3月23日(水)
内 容 健康運動指導士による自分の体重を负荷に行う筋カトレーニング(自重トレーニング)やダンベル、バランスボールなどを使い筋力アップを図る。

II 全12回

対象及び定員 一 般 (25名)
期 間 10月5日～3月8日
水曜 月2回 13時30分～14時30分
受講料 4,800円
受付開始日 9月5日(月)

21 ZUMBA®



指導者
太田 典子

I 全8回

対象及び定員 一 般 (25名)
期 間 4月23日～8月6日
土曜 月2回 14時～15時
受講料 3,200円
受付開始日 3月25日(金)
内 容 ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽に合わせて踊るダンスを行い、全身のバランスアップを図る。



指導者
向田 陽子

II 全8回

対象及び定員 一 般 (25名)
期 間 9月3日～11月26日
土曜 月2回 14時～15時
受講料 3,200円
受付開始日 8月3日(水)

スポーツ大会・スポーツイベント

22 アリーナリニューアル記念ダンスフェスタ 新企画

チアダンス・フラダンス・エアロビクス・ZUMBA® (認証番号17926)

指導者

茂木 真穂・田中 恵・荒井 莖子
太田 典子・向田 陽子

対象及び定員 一 般 (100名)
(チアダンスは、一般および子供が参加できます)

開催日 2022年4月2日(土) 13時開会

参加料 無 料

受付開始日 3月16日(水)



内 容 アリーナリニューアルを記念して、当スポーツセンター主催のダンス系教室の体験型イベントを実施します。すべて無料で参加できますが、事前の申込みが必要になります。

23 第13回 3×3バスケットボール



対象及び定員 一 般 (20チーム)

開催日 7月18日(月・海の日) 9時開会

参加料 2,000円(1チーム)
受付開始日 6月17日(金)
内 容 3人vs3人で行うバスケットボール大会で、アリーナ4コートを設置し行います。詳しくは、市報6月15日号でご案内いたします。

24 初心者ダブルステニス



対象及び定員 一 般 (20ペア)

開催日 8月28日(日) 8時30分開会

参加料 1,000円(1ペア)
受付開始日 7月29日(金)
内 容 初心者・初級者を対象としたダブルスの試合を行います。詳しくは、市報7月15日号でご案内いたします。

25 みんなでチャレンジ! リレーマラソン 新企画



対象及び定員 小学生以上 (25チーム)

開催日 9月19日(月・敬老の日) 10時開会

参加料 1,500円(1チーム)
受付開始日 8月16日(火)
内 容 詳しくは、市報8月15日号でご案内いたします。

26 天童もみじスイーツウオーキング



対象及び定員 どなたでも (1,000名)

開催日 10月10日(月・スポーツの日) 8時開会

参加料 700円
受付開始日 8月22日(月)
内 容 詳しくは、市報8月15日号でご案内いたします。

27 第23回 ソフトバレーボール



対象及び定員 一 般 (32チーム)

開催日 12月18日(日) 9時開会

参加料 3,000円(1チーム)
受付開始日 11月7日(月)
内 容 詳しくは、市報11月1日号でご案内いたします。

28 第64回 天童市長杯ロードレース



対象及び定員 小学生以上 (250名)

開催日 令和5年3月21日(火・春分の日) 8時開会

参加料 500円
受付開始日 令和5年2月2日(木)
内 容 詳しくは、市報2月1日号でご案内いたします。



施設の紹介等

アリーナ

ご利用できる主な種目

- バスケットボール
- 卓球
- バレーボール
- ソフトバレーボール
- バドミントン
- 剣道 など

※新しく照明をリニューアル (LED照明) になりました。

小アリーナ

ご利用できる主な種目

- 卓球
- エアロピクス・ダンス
- 空手道
- 少林寺拳法
- 剣道
- 太極拳

第一武道場

ご利用できる主な種目

- 柔道
- 空手道
- 少林寺拳法
- 太極拳

第二武道場

ご利用できる主な種目

- 剣道
- 空手道
- 少林寺拳法
- 太極拳
- 銃剣道
- エアロピクス・ダンス

会議室

※スポーツに係わる会議。

野球場

ご利用できる主な種目

- 硬式野球
- 軟式野球
- ※会議室
- ソフトボール
- 屋内練習場 (1・3塁あり)

多目的運動広場

ご利用できる主な種目

- サッカー
- グラウンドゴルフ
- ソフトボール
- 陸上

テニスコート

屋内コート

ご利用できる主な種目

- テニス
- グラウンドゴルフ
- サッカー
- ゲートボール
- ソフトボール
- 野球

弓道場

老野森施設 (運動広場)

ご利用できる主な種目

- 軟式野球
- ソフトボール
- サッカー
- グラウンドゴルフ
- ソフトボール

【健康づくりにご利用ください!!】

トレーニングルーム

★どなたでもご利用いただけます。
※小学生以下はご利用できません。

トリムコース

★どなたでもご利用いただけます。
※無料でご利用いただけますが、大会開催時はご利用いただけません。

個人利用でトレーニングルーム・トリムコース・多目的運動広場をご利用になる場合は登録制となります。未登録の方は、利用者登録カードを発行しますので、事務室窓口までお越しください。

《普通使用料金表》 (予約なしで施設が空いていればご利用できる料金です。)

施設名	使用区分	使用者区分	使用料	摘要
総合体育館 ・アリーナ ・小アリーナ	1人1回	一般	200円	3時間以内を1回とします。
武道場(第一・第二) ・トレーニングルーム		高校生	100円	
会議室 野球場屋内練習場 弓道場		中学生以下	50円	



スポーツセンター敷地内は原則全面禁煙です。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

新使用者カードのご案内

多目的運動広場、トリムコース、トレーニングルームを使用する方へ
4月から使用者カードが新しくなります。旧カードをお持ちの方で新規にカード発行する方は、当スポーツセンター窓口までお願いいたします。



新型コロナウイルス感染予防にご協力ください。

自宅で体調をチェック

- 体温は平熱である。(37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない。
- だるさ、息苦しさがない。
- においや味がいつもと同じ。

スポーツセンターでの運動前に

- 入館時に体温計でチェック
- 指先の消毒、及び手洗い
- ※運動時以外は必ずマスクを着用してください



【実技講習会等の指導者派遣事業】

市内の地域や各種団体のスポーツ活動が一層活発になるよう、当スポーツセンターでは、運動・スポーツ・健康講座などの要請に応じて指導経験豊富な職員を積極的に派遣いたします。



(※主な団体等：市内小・中学校・公民館・地域団体等)

スポーツなんでも相談

スポーツに関することなら気軽にお問合せください



市民の皆さんの運動やスポーツの疑問などを解消するため

「スポーツなんでも相談」を実施しております。

●期間及び時間：月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時まで。

