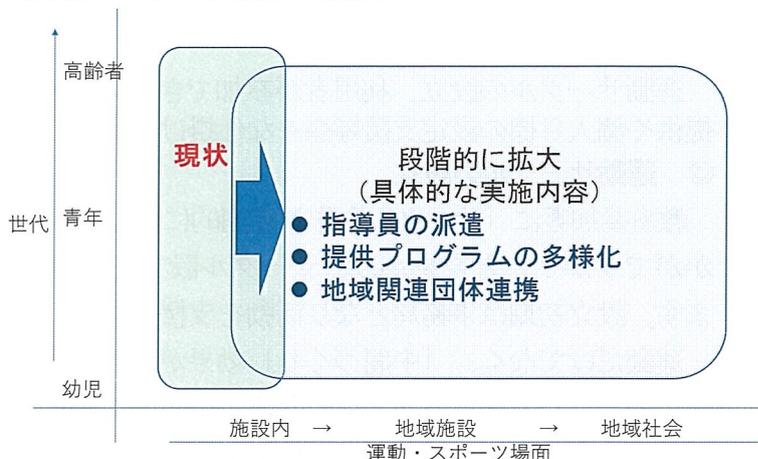


■多様な運動場面の提供、各世代への運動・スポーツ機会の提供

運動スポーツの場面は、自主事業やイベントを通じて提供しています。

今後は、さらなる提供プログラムの多様化や指導員の地域施設への派遣、地域内運動クラブとの連携等によりスポーツ振興を図ります（右図参考）。



新教室 (例)	内容
ノルディックウォーキング	2本のポール（ストック）を使って年齢性別問わず気軽に楽しめるエクササイズ。効率が非常に良く全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動です！ 毎週金曜日 時間13:00～14:30 受講料 6000円 (10回)



教室開始前、終了後の「血圧」を測定（未病センター利用促進）

●文化教室事業の拡大

会議室は会議や集会だけでなく、軽スポーツや文化活動などの多目的利用が可能な施設とします。

文化活動や教室の開催により、多くの県民の利用方法を確立します。

【写真 書道教室】

いつも身近に花を…

華道教室



●コミュニティスペースとしての利用

文化活動の推進やさまざまな地域活動により、人が集う場面にも活用します。展覧会、朝市等も開催を検討します。



他自治体では体育館に付属する会議室を「学習スペース」として提供や「自由懇談スペース」としてフリー利用を許可しているところもあります。

■運動・スポーツを継続する仕掛けの実施

自主事業（運動プログラム）等の参加者に継続した練習機会や大会を提供することが生涯スポーツへとつながります。

運動サークルの設立、利用者が参加できる大会の企画・開催、アスリートの演技を見る機会の提供や個人目標の設定支援等様々な仕掛けを実施します

◎ 運動サークルの設立

教室参加者に「サークルを作り定期的に活動されてはいかがですか？」と声をかけ、サークル設立をお手伝いします。設立初期は事務局となり活動を支援します。

運動だけでなく、「中間づくり」効果があります。

◎ 利用者が参加できる大会や発表会の企画・開催

教室も初心者から上級者向け多様化しています。大会参加や発表はモチベーションを高めます。また「見る機会」の提供になります。



◎ アスリートの演技を見る機会の提供

講師陣やトップクラスの競技者の演技等を見ることは運動意欲を高めます。

◎ 個人目標の設定支援・・・トレーニングルーム利用者は目的志向

運動に個人目標を持つことは「利用や運動の継続」につながります

☞ 目的別トレーニングメニューを数種類準備しラックに設置します。（メタボ対策など）

☞ 個別でトレーニングカルテの作成

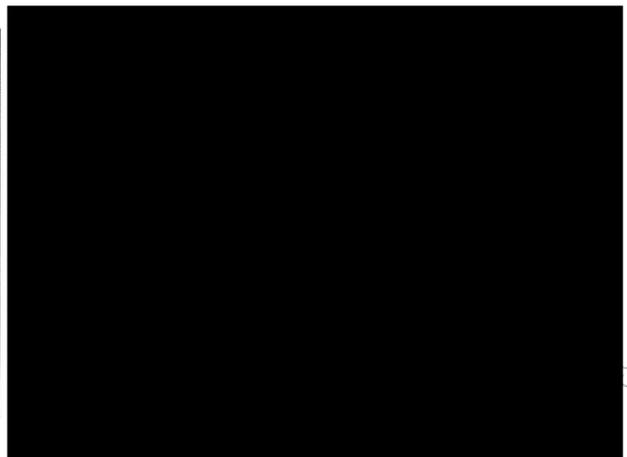
多くの利用者様が活用し運動の継続につながる目標、既往歴、服薬の有無、血圧、体重、体脂肪、トレーニングメニューを記入。メニューはトレーナーが作成支援。

☞ 目標達成までのサポート

1か月に1回体組成計で体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベル等を効果測定。今後の課題や次の目標をトレーナーと相談。

3ヶ月～6ヶ月以上の継続者には ～今までの成果表～ をお渡し利用者様より大変喜ばれている。記入内容は、月ごとの体重、体脂肪、脂肪量、筋肉量、基礎代謝量のスタート時からの変化とスタッフからコメント付き。

トレーニング日 (後) (月) (年) (日)	体重	体脂肪	脂肪量	筋肉量	基礎代謝
5/11/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
5/18/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
5/25/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
6/1/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
6/8/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
6/15/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
6/22/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
6/29/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
7/6/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
7/13/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
7/20/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
7/27/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
8/3/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
8/10/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
8/17/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
8/24/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal
8/31/24	52.5kg	22.5%	11.8kg	31.5kg	1315kcal



■未病センター独自プログラム

「西湘 Fun Sports Time(ファンスポーツタイム)」等の実施(9、34 参照ください)

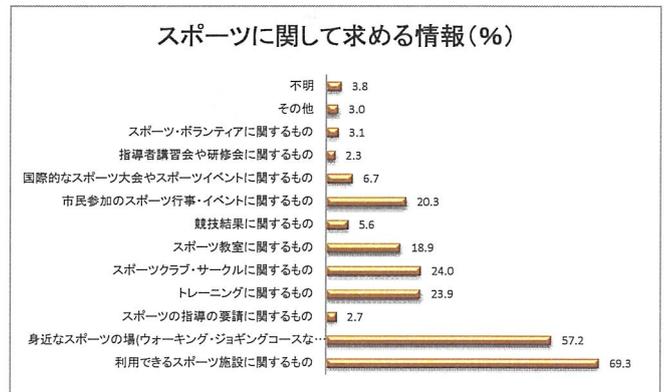
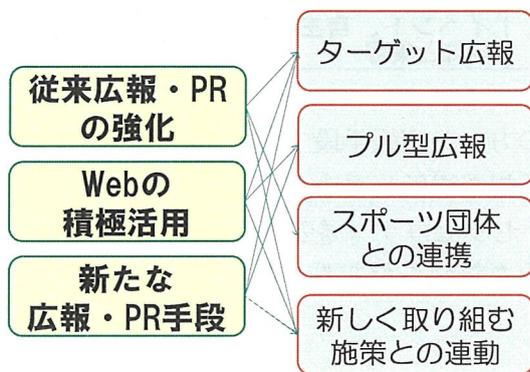
(2) より多くの利用を図るために行う広報・PR活動の内容等

多面的な広報・PRを継続的に実施します

- ☺ ターゲットを明確にした戦略的な広報・PR活動を実施します
- ☺ SNS等新たな媒体を積極的に活用します
- ☺ 障がいのある方、外国人等を配慮した情報発信を行います
- ☺ 見込利用者等を訪問する出かける広報・PRを実施します

運動・スポーツの普及、振興や利用増のために対象を明確にした戦略的な広報・PR活動を実施します。スポーツに関して求める情報（下記 参考参照）によれば、「利用できる施設に関するもの」が最も高く、収集しやすく有用な情報を求めていることがわかります。

- ☞ ターゲット広報・・・対象者を明確した広報 例 登録者に対するメールマガジン
- ☞ プル型広報・・・個別に積極的にアプローチ 例 施設や企業訪問による広報
- ☞ 連携広報・・・スポーツ団体、自治体等連携した広報 例 HPのリンク
- ☞ 施策と連動した広報・・・教室、イベント情報のタイムリーな発信 例 大会ツイッター



【参考 政令指定都市 調査事例】

【年代別効果的広報】

	10代以下	20代	30代	40代	50代	60代以上
ホームページ	◎	◎	◎	◎	◎	◎
SNS	◎	◎	○	△	△	△
広報誌	×	×	△	△	◎	◎
施設だより	×	×	△	△	◎	◎
リーフレット	△	△	○	○	○	○
施設掲示板	×	○	○	○	○	○
新聞等	×	△	○	○	◎	◎
回覧板	×	×	○	○	◎	◎
口コミ	○	◎	◎	◎	◎	◎

【主な広報・PR手段】

	内容	備考	ターゲット
ホームページ	施設概要、利用案内、申込手順 周辺情報、アクセス 利用例の紹介、教室等の紹介、案内	ホームページ更新 携帯向けサイトも検討	利用探索者（全施設対象であり、県民全体）
SNS	運動教室 施設話題 利用状況		
新聞チラシ	教室募集時は新聞チラシ 教室やアクセス方法	保存版も実施	近隣市町村
マスメディア	大会開催、社会貢献イベント	授産施設連携等	近隣市町村
パンフレット	施設概要、利用案内、アクセス	パンフレット見直	一般利用者、団体（配布による）
運動・スポーツ見学会	スポーツセンターの見学会を開催		幼児・児童
体験会	運動・スポーツ体験ができる案内	内施設	未経験者
施設だより	各施設の利用例 各種教室実施状況（自主事業含む）スタッフ紹介	定期的な発行	近隣市町村
自治体広報紙	イベント、自主事業の告知	県への依頼	近隣市町村
訪問営業	近隣施設への活動案内	訪問	学校、幼稚園、団体
	公共施設との連携	イベント、自主事業の告知と集客	パンフ等の設置

■充実したホームページの運用

ホームページは年齢、性別などかわららず多くの方への広報手段です。施設コラム・スタッフブログを更新し、施設の紹介だけでなく、様々な情報を提供します。

また、公共施設のホームページは、ウェブアクセシビリティを確保（日本工業規格 JIS X 8341-3：2016 の適合レベル AA に準拠）の取り組みが推奨されており、高齢者・障害者等を配慮した設計を行います。

文字拡大機能

言語選択（多言語）

サイドバーで目的情報に即アクセス

【現在の施設ホームページ】

スライドショーで多くの情報提供

■イベント・教室情報のネット配信（強化）

ネット配信利用者の登録を呼びかけ、施設でのイベント、教室情報をインターネット配信します。

「体力作り情報との積極接触機会の増大」が運動意欲を促進するというデータがあります（15頁参照）。

● 障がい者や外国人対応の実施

- 多言語対応・・・英語、中国語、韓国語で対応します。
- 機能充実・・・読みあげ機能、文字拡大



● タイムリーな情報

- 駐車場混雑度合い・・・曜日毎の混雑見込や現在の状態を発信
- 本日の施設利用状況・・・施設毎の予約や使用の状況
- 参加可能教室・・・空きがある教室や開催予定

● SNSの活用

Facebook、ライン等リアルタイムで情報発信します。



■広報誌の作成

利用者への定期的な情報提供として「西湘スポーツセンターだより」を4回/年発効します。長期的なイベントや教室計画、話題を提供します。

■多様な媒体活用

● テレビ・ラジオの活用

イベント等は各局にリリースします。

● 新聞折り込みチラシ

フリーペーパーの活用

● イベントカレンダー

指定管理者が主催するイベントや教室年間計画をPRし、計画的な参加（予定が立てられる、長期なPR可能）を可能にします。

4月 リニューアルイベント第1弾実施と題	5月 子供の日イベント	6月	7月 夏祭イベント
8月	9月 敬老の日イベント	10月 体育の日イベント	11月 雪氷泳体験
12月 クリスマスイベント	1月 新春イベント	2月	3月

その他：記録会、関連映画試写会 など

イベントカレンダーは保存され、長期にわたる効果があります。

■デジタルサイネージの利用

- 施設ホームページとリンクしたデジタルサイネージを導入します。
- リアルタイムで施設の情報を利用者や訪問者にお届けします。



■近隣自治体での広報活用

役所や公民館等に「教室パンフレット」等おいていただきます。

■コミュニティ機能を発揮

- 一緒に練習したい団体の募集団員募集、サークルメンバー募集
- 看板・ポスターの利用

地域コミュニティとの連携した広報

■計画的な広報活動

年度毎の広報は詳細な計画を立て実施します。

	4月	5月	6月	7月	8月
広報誌					
県だより	イベント・教室案内				
キャンパス小田原	イベント・教室案内				
西湘便り	施設・健康情報、イベント案内				
町内回覧板	施設・イベント・教室案内				
チラシ・パンフ					
施設案内	利用案内・カレンダー・マップ・その他				
スポーツ教室	開催案内			開催案内	
カルチャー教室	開催案内			開催案内	
掲示板					
県・市・地域のお知らせ	案内・募集・ポスター等				
施設予約情報	予約施設の利用状況				
インターネット					
ホームページ	施設概要・利用案内・教室案内・イベント情報等				

(3) 「未病センター」運営に向けた対応

■未病センター運営概要

項 目	内 容
設置形態、運営方法及び人員配置	設置形態：西湘スポーツセンター 運営方法：月、水、金（10：00～17：00） 人員配置：施設職員が兼務（施設長、管理運営スタッフ2名）
利用者が自身の健康状態を把握する方法	デジタル血圧計、デジタル体組成計、デジタル伸長計、デジタル握力計、体組成計インナースキャンデュアル（以上は県貸付）その他必要な器機については管理者が用意
継続的に記録する方法	個人記録用紙を設計し、台帳化
健康に関する相談又は助言の方法	ウエイトトレーニング等の運動指導やプログラム提供 運動に関するセミナーの開催
健康づくりに関する情報提供の方法	運動教室、イベント等の提供 運動に関するセミナーの開催
利用料金その他の利用条件	センター利用者及び相談等は無料 運動教室は「参加費用」
個人情報の取扱い	<ul style="list-style-type: none"> ●健康状態を把握するための測定や相談時における個人情報の保護、個人情報収集についての本人からの同意書の取得 ●個人情報の取扱いに関する内部規程作成 ●PC 安全管理者の設置、従業員に向けた研修の実施、 ●コンピュータはパスワード管理の実施 ●帳票の保管方法は鍵のかかる書庫に保管
緊急時の連絡体制	緊急事態連絡網による連絡（別紙）
健康づくりについての改善プログラムの実践又は情報提供の方法	運動教室等の参加 運動慣習化のテキスト提供 ホームページ、パンフレットの作成 パンフレットの他施設での配布
コミュニケーションや情報交換等の機会の提供方法	運動プログラムの提供 ホームページによる健康情報の提供 健康関連資料の提供



【未病センター実施・予定運動教室】

西湘スポーツセンター・未病センター主催 **健康支援プログラム第7弾!**

サンドラッグが提供 健康測定・相談会

2023年健康支援プログラム第7弾は、(株)サンドラッグが提供する健康測定・相談会です。血管年齢測定・ストレスチェックの他に、年齢測定や健康度測定、お薬や栄養の相談も行えます。ぜひこの機会に足を運んでいただき、健康管理に役立ててみませんか?

開催日: 令和5年12月22日(金)
時間: 10:00~16:00の間で、30分程度の測定・相談会になります。
 ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~ ④11:30~
 ⑤13:00~ ⑥13:30~ ⑦14:00~ ⑧14:30~
 ⑨15:00~ ⑩15:30~

場所: 西湘スポーツセンター 大会議室
対象: 18歳以上の男女
費用: 無料

準備: 測定しやすい服装、室内履き、飲み物
 ※お薬の相談を希望される方は、お薬手帳をお持ちください。
注意: 活動記録のために撮影させていただきます。
申込み: お電話か直接窓口にてお申し込みください。お申し込みの際、参加される時間帯(上記参考)をご予約ください。※各時間帯 定員5名
 教室開催当日に「参加申込書」をセンター受付にご提出ください。
申込先: 神奈川県立西湘スポーツセンター・未病センター
 健康支援プログラム「健康測定・相談会」宛
 TEL: 0465(48)2650 FAX: 0465(48)1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26

【測定内容】
 ①血圧年齢・ストレスチェック
 ②健康度測定
 ③年齢測定
 ④体組成測定 (体脂肪・内臓脂肪・筋肉バランス)

企画・運営: 県立西湘スポーツセンター・未病センター
 【指定管理: BSC・三洋装機グループ】
指導: 健康運動実践指導者 (株)BSC

2023-1 西湘スポーツセンター

シニア健康づくりタイム

無理なく 楽しく 自分のペースで 健康づくりをしよう

健康づくりは正しい姿勢から!

主な内容
 ・血圧測定(運動の前後に測定)
 ・ウォーキング 正しい姿勢とは? 歩く効果とは?
 ・筋トレトレーニング 自己の体重を上手に使おう!
 ・ストレッチング 姿勢と痛みをやらげよう!

ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチングの3種を中心に行い、基礎体力の維持・向上を目的としています。自分のからだの状態を知る良い機会でもあります。さあ、健康なからだづくりをスタートしましょう!

実施日: 4/19, 5/17, 6/21, 7/19, 9/20, 10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21 ※3日お休み
時間: 14:00~16:30
場所: 西湘スポーツセンター 体育館
対象: 60歳以上の男女(補助者を必要とされない方)
費用: 1回 100円(備品送料代)
定員: 各回30名(定員になり次第が切ります)
準備: 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

参加申込み方法 電話または直接お申し込みください
 お申し込み後、参加日(当日可)までに「参加申込書」と「健康チェック表」を一纏めに、当スポーツセンター事務室へご提出ください。※、参加費は当日徴収いたします。

お問い合わせ・お申込み先
 西湘スポーツセンター「シニア健康づくりタイム」宛
 〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26
 TEL: 0465-48-2650 FAX: 0465-47-1967

2023年度 シニア健康づくりタイム 参加申込書

参加希望日を○で囲んでください
 全日、4/9, 5/17, 6/21, 7/19, 9/20, 10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21

参加者名	性別		年齢	生年月日	年 月 日 生
	男	女			
住所 〒				電話番号 ()	
証明証	私は健康上異常のないことを認め「シニア健康づくりタイム」に参加します。印				

企画・運営: 西湘スポーツセンター・未病センター
 【指定管理: BSC・三洋装機グループ】
指導: 健康運動実践指導者 (株)BSC

西湘スポーツセンター・未病センター主催 **健康支援プログラム第9弾!**

脳トレリズム体操

楽しく体を動かして、脳・身体・心を活性化!

健康支援プログラム第9弾は今回2回目となる脳トレリズム体操!! ハンドゲームとダンスを融合し、知覚刺激と有酸素運動を同時に行う体操です。いくつかの簡単なステップや振り付けを覚え、音楽やリズムに合わせて行います。楽しく体を動かしながら記憶力や集中力を高め、脳・身体・心を活性化しましょう!!

開催日: 令和6年2月16日(金)
時間: 10:30~11:30
場所: 西湘スポーツセンター 大会議室
対象: 18歳以上の男女(補助者を必要とされない方)
費用: 無料
定員: 20名
準備: 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、ほか(運動は履きで行います。5本指ソックス、ヨガソックス可)
注意: 活動記録のために撮影させていただきます。
申込み: お電話でお申し込みください。
 教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」をセンター受付にご提出ください。
申込先: 神奈川県立西湘スポーツセンター
 健康支援プログラム「脳トレリズム体操」宛
 TEL: 0465(48)2650 FAX: 0465(48)1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26

参加者の声...
 ・一人と運動するより楽しいよ 70代女性
 ・初めての事柄でしたが、楽しく体を動かすことが出来てよかったです! 70代女性
 ・普段使わない指や手を動かす体操が非常によかったです! 70代男性
 ・簡単な動きでも、組み合わせや、リズムに合わせて行っただけで、楽しくできました! 40代女性

【未病改修ヒーロー「ミビヨーマン」】
 本事業は、健康長寿への社会貢献のため「神奈川県立西湘スポーツセンター健康支援プログラム」の一員として、NPO法人ダンスライフコミュニケーションズの協力がより実施するものです。

企画・運営: 県立西湘スポーツセンター・未病センター
 【指定管理: BSC・三洋装機グループ】
指導: NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ

西湘スポーツセンター・未病センター主催 **健康支援プログラム第8弾!**

タオルを使って 簡単エクササイズ!

健康第一

健康支援プログラムの第2弾! 自宅でも簡単に準備できる「タオル」を活用して運動を行います。タオルを持つことで手先まで力が入り、関節の可動域を広げやすくなります。肩や胸回りの柔軟性を高め「肩こり」や「猫背」などを予防するのにも効果的です。
無理なく! 自分のペースで! 楽しく「タオル体操」!

開催日: 令和5年6月30日(金)
時間: 11:00~12:00
場所: 西湘スポーツセンター 大会議室
対象: 18歳以上の男女(介助者を必要とされない方)
費用: 無料
定員: 15名
準備: 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、フェイスタオル(縦40×横90くらい)、ほか
注意: 活動記録のために撮影させていただきます。
申込み: お電話でお申し込みください。
 教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」をセンター受付にご提出ください。
申込先: 神奈川県立西湘スポーツセンター
 健康支援プログラム「簡単エクササイズ」宛
 TEL: 0465(48)2650 FAX: 0465(48)1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26

企画・運営: 西湘スポーツセンター・未病センター
 【指定管理: BSC・三洋装機グループ】
指導: 健康運動実践指導者 (株)BSC



高血圧の予防と治療に適度な運動を心がけましょう！！

世界も日本も、高血圧基準は **140/90mmHg** です。

未来の健やかな生活のために

血圧が正常に保たれるよう「運動」を心がけてください。
高血圧を予防するために目標は **130/90mmHg** を目指しましょう。

日本基準
140/90mmHg

血圧とは？

文字通り血液の血圧のことです。
血液が血管が管内を通るとき、血管内の壁に加えられる圧力のことを言います。

血圧の上と下って？

血圧について話すとき、一般的に「上が120、下が80」など上下の二つセットで言いますよね。
この上、最高血圧と最低血圧などと呼ばれるものは一体何なのでしょうか。
上(最高血圧)とは、「収縮期血圧」とも言い、心臓がギュッと収縮した時、つまり血液が押し出された瞬間の血液のことです。
一方、下(最低血圧)は「拡張期血圧」と言い、次の血液を流し込む為に心臓が広がったときに血管に一番圧力がかかっていない状態となるわけです。
この収縮期血圧と拡張期血圧の二つのバランスが重要となり、お互いが平均・標準より高い状態が高血圧となります。



有酸素運動

呼吸しながら長時間
ウォーキングやジョギングなど



無酸素運動

限定的に身体を動かす
短距離走やベンチプレスなど

血圧低下の為には、有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは平たく言えば、ウォーキングやジョギングなど、呼吸をしながら長時間続ける運動です。身体の負担の少ない水泳、水中歩行(水中ウォーキング)なども良いでしょう。高血圧治療の運動には無理なく続けられるものを選びましょう。特に初めは慣れない運動による急激な血圧上昇が心配されますので、効果を急がず自分のペースに合った運動を心がけることが大事です。運動をすることに慣れてきたら、次は継続することが重要です。一回の量よりも回数、期間が重要となりますので、軽く汗がでる程度の運動を週に3,4回に分けて行いましょう。

■未病センターの効果把握の挑戦

未病センター利用者に「アンケート取得」や「ヒアリング」を定期的実施し、施設設置の利用効果や満足度を把握します。

未病センターの利用促進や改善につなげます。

■未病センター利用利便性向上

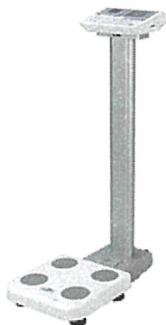
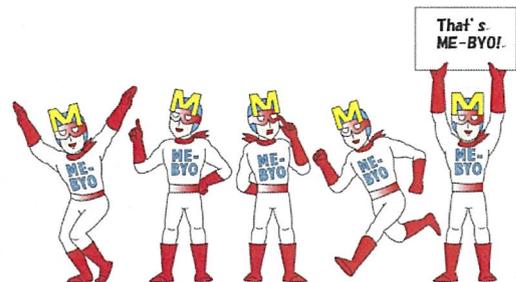
自身の健康データ記録を簡単に行えようにします。

- ☺ スマホと連動した記録保存
- ☺ データのプリントアウト

■体育館と相乗効果を発揮する施策

体育館と未病センターは施設内にあります。相乗効果を発揮する施策を実施します。

- ☺ 教室開始前の血圧測定習慣化



体組成計



血圧計



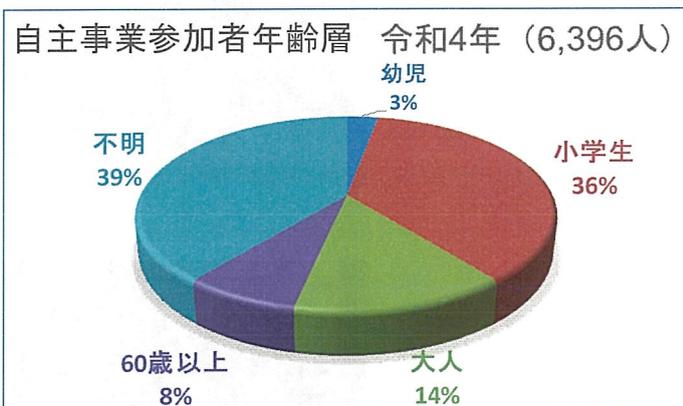
握力系

(4) 県西地域のスポーツ振興施設として活用するため、また未病の改善・啓発の拠点となるために行う自主事業の内容等

■自主事業では施設機能発揮や接地目的達成のために様々なプログラムを提供

多用な年齢層が参加可能なスポーツ教室や文化プログラムの提供を継続します。さらに、地域の健康増進や社会課題解決等に貢献するイベントを実施します。

ニーズの多様化対応としてパーソナルレッスン（個人や仲間等）、ビデオクリニック等にも取り組みます。



運動・スポーツ教室事業

文化教室・セミナー事業

スポーツ用品販売・事業

運動指導員派遣事業

■自主事業運用でも地域と連携

地域のスポーツ振興のため地域の施設や団体、専門家と連携します。

【自主事業での連携先】

- ☺ 小田原バドミントン協会
- ☺ 神奈川県テニス協会
- ☺ 小田原市テニス協会
- ☺ 総合型地域スポーツクラブ城下町スポーツクラブ
- ☺ 総合型地域スポーツクラブ小田原フレンドリークラブ
ランニング・ウォーキング教室・講演等
- ☺ ブラインドサッカーチーム buen cambio yokohama
ブラインドサッカー教室・体験会・講演等

■自主事業プログラム（案） *継続実施を含む

☺ 子育て支援親子スポーツ教室

幼児期の運動の必要性を理解していただくとともに、子どもと一緒に身体を動かすことで親子のコミュニケーションを深めます。

☺ 小学生スポーツ教室

子どもの体力向上、スポーツに親しむ姿勢や意識を育むことを目的とし、身体活動（各種スポーツ）や、仲間との触れ合いの楽しさを体感できるプログラムを展開します。

マット・跳び箱・鉄棒など運動全般を行う体育コースと専門的な新体操コースで子ども達に「できた」時の喜びを与えます。



◎ 運動あそび教室

運動神経の善し悪しは、3歳までの運動経験（あそび）で決まると言われています。

幼稚園に入る前、また小学校に入る前の子ども達を中心に、運動の基本となる動きを楽しく行えるプログラムを提供します。初めは簡単な運動から行い、徐々に難度を上げていくことによって運動に対する意欲を向上させていきます。



◎ 高齢者運動教室

健康について自ら考え、運動に慣れ親しむことを目的として、60歳以上の方を対象に開催します。

また、年齢にあった運動やその必要性を伝え、身体を動かすだけでなく、仲間づくりや新たなコミュニケーションを育み、楽しさを促すようなプログラムを提供します。



◎ テニス教室

テニスコートの利用促進と有効利用として、昔から根強い人気のテニス教室を開催します。有資格者により、レベルにあった指導、専門的指導を提供します。小・中学生コースと一般女性コースを開催します。



◎ スポーツ関連座学（教室）

運動・スポーツ等に関連する座学を開催します。

指導方法の教室やテーピング技術等運動等に係る知識、技術を体系的に開催します。



◎ スポーツ大会の開催

当施設で実施する自主事業や利用団体や個人を対象にした「スポーツ大会」を開催します。

◎ 文化教室の実施

施設利用促進や、地域コミュニティの構築等を目的として、会議室の幅広い活用を提案します。

絵画や写真、等のカルチャー事業を開催し、新たなコミュニティの創造による利用促進を図ります。

日本の美しい文字に親しもう！

書道教室

■防災及び安全教育に関する教室又はイベント開催（再掲載）

東日本大震災以降、国民の防災や安全に対する意識は、さらに高まっています。そこで、この意識高揚を維持し、万事に備えるため、防災や安全教育についてのイベントや教室を実施するほか、宿泊等を伴う、帰宅困難時や有事の際の防災訓練を自主事業として実施し、日頃からの安全意識の醸成に努めます。

