

令和 8 年度市民スポーツ教室「大人のなわとび教室」開催要項

1 目 的

運動不足解消や基礎代謝向上を目指し、とびなわを使って楽しく体を動かします。
正しい跳び方を学び、様々ななわとびを体験しながら、体力づくりと健康増進に役立
てます。

2 実施日時

年	月日曜日	回数	時間帯	実施場所
令和 8 年	11 月 10 日 (火)	全 3 回	午後 7 時 ～ 午後 9 時	いわき市 関船体育館
	11 月 17 日 (火)			
	11 月 24 日 (火)			

3 対 象 本市在住の 40 歳代以降の男女

4 定 員 30 名 (※申込人数が定員を超えた場合は、抽選となります)

5 講 師 櫻花なわとびクラブ指導員

6 内 容

- ・なわとびの基本とトレーニング法
- ・短なわとび、長なわとび、ダブルダッチ、リズムなわとび 等
- ・とばないなわとび、脳を使うなわとび 等

7 申 込 み

【2 次元コード】

- (1) スマートフォン、パソコンからお申し込みの方
申請フォームからお申し込みください。

【URL】 <https://logoform.jp/f/zdBIA>



- (2) メールまたは郵送、FAX でお申し込みの方
申請内容を任意の様式に記載のうえ、下記までお申し込みください。

【申請内容】

① 教室名 ②氏名 (ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

【送付先】

住 所 〒970-8686 いわき市平字梅本 21 番地
観光文化スポーツ部 スポーツ振興課 宛
Mail spo@city.iwaki.lg.jp F A X 0246-22-1285

8 申込期間

令和8年10月1日（木）～令和8年10月26日（月）【必着】

※申込者には参加の可否を連絡します。

9 その他

(1)運動のできる服装でご参加ください。

(2)室内用シューズ、とびなわを持参ください。

(3)教室参加中のけが等については、一定の要件のもと、全国市長会市民総合賠償保障保険が適用されます。