



「スポーツライフとまこまい」

子どもと一緒に通える

# からだづくり トレーニング教室

参加者募集!!

**スポーツが  
苦手な方  
大歓迎!**

子育て中でも、自分のために  
体を動かす時間を作ってみませんか?  
トレーニングに取り組んでいる間、  
お子さんも同じ会場でスポーツを体験できます。  
親子で通いやすく、  
スポーツを始めるきっかけづくりにぴったりです!

**トレーニング内容**

**種目** サーキットトレーニング・ストレッチ

サーキットトレーニングでは、トレーニングマシンも使いながら、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。脂肪燃焼のほか、筋力アップや心肺機能の向上が期待できます。

**講師** 都市総合開発株式会社 トレーナー (各回1名)



**日時**

**A日程** 9月13日⑩～毎週日曜日開催 ※最終日は10/29※

会場 アブロス沼ノ端スポーツセンター、苫小牧市立若草小学校 ※10/29※  
住所: 北栄町3丁目2番1号 住所: 若草町1丁目4番5号

**B日程** 11月8日⑩～毎週日曜日開催 ※最終日は2027年1/5⑩

会場 アブロス沼ノ端スポーツセンター、苫小牧市立若草小学校 ※2027年1/5⑩のみ  
住所: 北栄町3丁目2番1号 住所: 若草町1丁目4番5号

**お子さんのスポーツ時間が、自分のトレーニング時間に!**

**対象年齢** 4～8歳

**種目** 運動教室&水泳教室

トレーニング中、お子さんは同じ会場内でスポーツプログラムに参加できます。詳細は裏面をご確認ください!

**お問い合わせ先** (運営事務局)

「スポーツ習慣化促進事業委託業務」受託コンソーシアム

担当: 高松・小川(株式会社北海道二十一世紀総合研究所 内)

Mail: sports@hri.co.jp / Tel: 011-231-3053

主催: 苫小牧市(スポーツ都市推進課)



子どもと一緒に通える

# からだづくりトレーニング教室

参加者募集!!

**このような方におすすめです**

- ・最近体を動かす機会が少なく、運動不足や体力の低下が気になっている方
- ・育児や仕事で、スポーツを始めるきっかけがなかった方
- ・トレーナーの指導のもと、無理なく体を動かしたい方
- ・お子さんと一緒に通えるスポーツ教室を探している方

**対象:**

- ① 苫小牧市に在住または通勤・通学などで通う方
- ② 20～69歳で、現在スポーツ習慣のない方
- ③ 子育て中でも、自分のためにスポーツを始めたい方
- ④ 応募時点で全ての回に参加可能な方

**このように方におすすめです**

- ・最近体を動かす機会が少なく、運動不足や体力の低下が気になっている方
- ・育児や仕事で、スポーツを始めるきっかけがなかった方
- ・トレーナーの指導のもと、無理なく体を動かしたい方
- ・お子さんと一緒に通えるスポーツ教室を探している方

**トレーニング内容**

**種目** サーキットトレーニング・ストレッチ

サーキットトレーニングでは、トレーニングマシンも使いながら、有酸素運動とトレーニングを交互に行います。脂肪燃焼のほか、筋力アップや心肺機能の向上が期待できます。

**講師** 都市総合開発株式会社 トレーナー (各回1名)

希望に合わせて選べる

## 2つの日程をご用意

**A日程**

**時間** 毎週日曜日 15:00～16:00 (受付14:30～)

※最終回のみ【水曜日 17:00～18:00(受付16:30～)】となります。

**開催日** 9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、10/29⑩

**会場** アブロス沼ノ端スポーツセンター (9/13～10/25まで) 住所: 北栄町3丁目2番1号  
苫小牧市立若草小学校 (10/29⑩のみ) 住所: 若草町1丁目4番5号

※両会場とも駐車場は無料です。

**B日程**

**時間** 毎週日曜日 15:00～16:00 (受付14:30～)

※最終回のみ【火曜日 17:00～18:00(受付16:30～)】となります。

**開催日** 11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、1/5⑩

**会場** アブロス沼ノ端スポーツセンター (11/8～12/20まで) 住所: 北栄町3丁目2番1号  
苫小牧市立若草小学校 (2027年1/5⑩のみ) 住所: 若草町1丁目4番5号

※両会場とも駐車場は無料です。

**共通項目**

**実施回数** 全8回(週1回・各60分)

**定員** 各日程 親子15組(先着順) ※大人1名、お子さま1名となります。

**参加料** 8回分の参加費(会場費、スポーツ傷害保険料含む) 親子1組 9,400円(税込)

※お申し込みの通知につき、お申し込み(申込)が参加料に追加されます。

**同じ会場内で**

**お子さん向けスポーツプログラムも実施します!**

**対象年齢** 4～8歳

※申込時に、参加者情報(氏名、年齢、人数など)をお知らせください。

※大人のみ、またはお子さまのみで参加することはできません。

※科目は両日で変更となります。

運動教室も3回、水泳教室も4回実施します。

**1 運動教室**

**2 水泳教室**

**最終回は特別回!**

**スポーツ選手と一緒にフロアホッケーを体験!**

各日程の最終回(第8回)は、親子で楽しめる「フロアホッケー」を実施します。  
[講師] レッドイーグルス北海道 選手(3名)

**親子で体験!**

**持ち物**

- ・ジャージなどの動きやすい服装
- ※会場に更衣室があります。
- ・運動靴(中履き)・飲み物・タオル
- ・お子さま用の持ち物

**トレーニング参加者の声をご紹介します!**

スポーツは得意ではありませんでしたが、子どもも同じ会場に参加できるので、安心して自分のトレーニングに取り組めました。子どもが楽しみにしていることも、続けるきっかけになっています。(40代・女性)

**【応募方法】留意事項をご確認のうえ、右側の2次元バーコードからお申し込みください。**

**【募集期間】令和8年7月13日(月)～10月30日(金)**

※各日程とも、応募順に参加者を決定します。募集定員に達し次第、募集を終了しますので、ご関心がある方は、お早めにお申し込みください。

**留意事項**

- ・事業の成果把握のため、スポーツの実施状況に関するアンケート、運動機能のセルフチェックをプログラム開始時・終了時に実施しますので、ご協力をお願いします。
- ・事業の周知のため、プログラムの様子を撮影し、広報やメディアなどに掲載する可能性があります。



応募はコチラ

本事業は、令和8年度スポーツ庁補助事業「運動・スポーツ習慣化促進事業」の一環で実施しています。