

## 短期教室



フィットネスヨガ



リンパ整体体操



ピラティス



骨盤腸整ウォーキング

## 教室以外のイベント



ENJOYチャレンジゲーム



指導者研修会(弓道)



親子エンジョイスポーツ



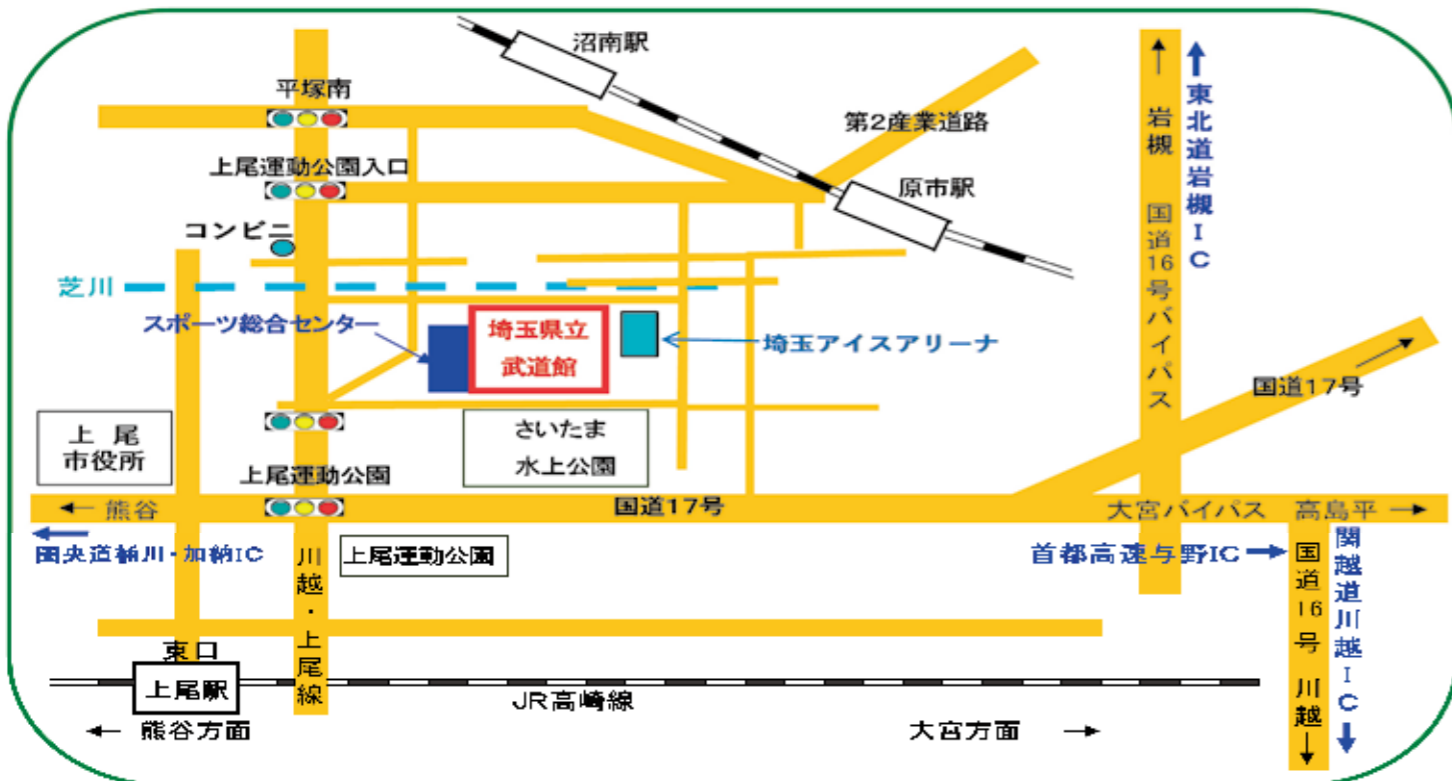
トップアスリートなぎなた講習会

## 施設利用上の注意

- 館内は土足禁止です。1階玄関の下駄箱に入れるか、ビニール袋を用意して自己管理してください。
- 館内にはゴミ箱等はありません。ゴミはすべて利用者が持ち帰ってください。
- 喫煙場所以外は禁煙です。
- 道場内はすべて飲食禁止です。食事は道場の観覧席、選手ラウンジ、会議室等指定された場所をお願いします。
- 終了時には使用した用具を元の場所に戻し、清掃を行い、次の利用者のため現状復帰をしてください。
- 個人利用者は遅くとも20時までには受け付けを済ませて入館してください。

## アクセス

- JR上尾駅東口下車 徒歩25分・タクシー約10分
- 埼玉新都市交通(ニューシャトル)原市駅または、沼南駅下車徒歩約20分
- 上尾駅東口から「ぐるっとくん」(原市循環)、水上公園入口下車
- 土日曜日・祝日は上尾駅から武道館までの直行バス有り



埼玉県立武道館

〒362-0032 上尾市日の出4-1877  
TEL 048-777-2400 FAX 048-777-2414

令和4年度

4月開講!

# 埼玉県立武道館教室総合案内

## 武道教室



柔道



弓道



剣道



なぎなた



空手道



少林寺拳法



合気道



杖道



相撲

## 健康教室



卓球



民踊



ソフトバレーボール



ミニテニス

主催：埼玉県立武道館

指導者：埼玉県立武道館委嘱講師(各連盟推薦者)

期間：令和4年4月～令和5年3月(通年)

ホームページ <https://www.saitama-budoukan.jp/>



# 武道館教室 開催要項

■趣 旨 青少年の健全育成や武道の振興を目的に武道教室及び心身の健康の保持・増進を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の具現化に資するため健康・短期教室を開催します。(対象は各表参照)

■申 込 み ・武道館受付にある所定用紙に必要事項を記入し、該当する受講料とスポーツ安全保険料を添えて窓口にて直接お申込みください。  
先着順に受け付けますので、募集定員を超えている場合は申し込みできません。  
また、一度申し込まれた受講料・保険料は返金できませんので、予めご了承ください。  
・9～20時までの時間帯で申し込み手続きをお済ませください。  
・申込み期間：(定員になり次第締切ります。) ※休館日を除く

4月開講!

教室名	継続申込期間	新規申込期間
武道教室 健康教室	令和4年2月1日(火)～2月25日(金)	令和4年3月1日(火)～3月25日(金)

「65歳以上」の方は年齢が証明できるもの(運転免許証・保険証・パスポート)をお見せください。

※開講日以降でも、欠員があれば担当講師と相談し可能な範囲で随時受け付けます。(短期教室を除く)

■受講料

教室名	小・中学生	高校生	一般
武道教室(年間64回)	8,640円	14,960円	20,720円
武道教室(年間32回)	4,320円	7,480円	10,360円
健康教室(年間32回)			
武道教室相撲(年間24回)	3,240円		



■スポーツ安全保険料 (武道教室・健康教室)

小・中学生	高校生以上	満65歳以上
800円	1,850円	1,200円

※「スポーツ安全保険料」については、2種目から同一保険対応となります。なお、年度途中で申し込む場合は、教室に参加できるのは申込みの次の日からになります。

※令和4年度から保険の適用年齢は、4月1日が基準日となります。

■備 考 ・新型コロナウイルス感染状況や災害など、施設管理上危険がある場合、教室を中止することがあります。中止となった教室の代講日は設けられませんので、予めご了承ください。最新情報は当館HPに掲載しますのでご覧ください。  
・教室受講に必要な道具等は、各自で準備してください。

## 武道教室

※日程詳細については、教室日程表を参照してください。

種 目	対 象	募集人員	曜 日	時 間	実施回数	受講料	スポーツ安全保険料		
柔 道	小学生	35人	火・木	17:30～19:00	64回	小・中学生 8,640円	小・中学生 800円		
	一般(中学生以上)	40人		19:00～20:30					
剣 道	小学生	35人	火・木	17:30～19:00		14,960円		小・中学生 800円	
	一般(中学生以上)	40人		19:00～20:30					
弓 道	A 中学生以上	45人	水・金	13:30～15:00		20,720円			小・中学生 4,320円
	B 中学生以上	45人	水・金	18:00～19:30					
	C 中学生以上	45人	木	10:00～11:30					
空手道	小学生	30人	水	18:00～19:30	32回	高校生 7,480円	65歳以上 1,200円		
	一般(中学生以上)			18:00～19:30					
少林寺拳法	小学生	20人	土	18:00～19:30		10,360円		一般	
	一般(中学生以上)			18:00～19:30					
なぎなた	小学生	30人	水	18:00～19:30		3,240円		一般	
	一般(中学生以上)			18:00～19:30					
杖 道	小学生	30人	金	18:00～19:30	3,240円	一般			
	一般(中学生以上)			18:00～19:30					
合気道	小学生	30人	金	19:00～20:30	3,240円	一般			
	一般(中学生以上)			19:00～20:30					
相 撲	小・中学生	20人	土	15:00～16:30	24回	3,240円			

## 健康教室

※日程詳細については、教室日程表を参照してください。

種 目	対 象	募集人員	曜 日	時 間	実施回数	受講料	スポーツ安全保険料
卓 球	A 一般	65人	水	10:00～11:30	32回	小・中学生 4,320円 高校生 7,480円 一般 10,360円	小・中学生 800円 高校生以上 1,850円 65歳以上 1,200円
	B 小学生以上	40人	金	18:00～19:30			
民 踊	A 一般	50人	火	13:30～15:00			
	B 一般	50人	金	13:30～15:00			
ソフトバレーボール	一 般	20人	金	10:00～11:30			
ミニテニス	一 般	30人	金	13:30～15:00			

## 武道館セミナー

武道教室・健康教室受講生、及び保護者などを対象に教室時間内に各種セミナーを行います。(無料)  
※都合により、テーマが変更になる場合があります。

No.	テ ー マ	No.	テ ー マ
1	スポーツと栄養	5	紅茶セミナー
2	リンパ整体体操	6	カラダを守る乳酸菌
3	熱中症予防対策	7	バレエストレッチ
4	ライフキネティック	8	楽しいフィットネスヨガ



けが予防ストレッチ



カラダを守る乳酸菌

## 短期教室

申込期間 ☆前期 令和4年4月9日(土)～4月28日(木) ※定員になり次第締切ります。  
☆後期 令和4年9月3日(土)～9月22日(木) ※申込が10人に満たない場合には、開講いたしません。

※期間に若干変更のある場合がございます。

種 目	対 象	募集人員	曜 日	時 間	期 間	実施回数	受講料	レクリエーション保険料
フィットネスヨガ	一 般	各30人	火	10:30～12:00	5月～7月	各7回	各5,000円	800円
					10月～12月			
リンパ整体体操	一 般	各30人	木	13:30～15:00	5月～7月	各7回	各2,260円	
					10月～12月			
ピラティス	一 般	各30人	水	10:30～11:30	5月～7月	各7回	各2,260円	
					10月～12月			
バランスボール	一 般	各30人	水	13:30～15:00	5月～7月	各7回	各2,260円	
					10月～12月			
骨盤調整ウォーキング	一 般	各30人	金	10:30～11:30	5月～7月	各5回	各1,620円	
					10月～12月			

## 親子ENJOYスポーツ

楽しく身体を動かす遊びや運動の楽しさを体験してもらい、健全育成と子育て支援の一環とします。

対 象： 2才～小学1年生のお子様と保護者 先着40組 参加料無料  
開 催 日： 【前期】5月15日(日) スポーツフェア2022同日開催 14:00～15:00 申込期間：4月9日(土)～5月10日(火)  
【後期】11月5日(土) 10:00～11:30 申込期間：10月8日(土)～10月31日(月)  
申込方法： 参加者氏名/よみがな/性別/住所/電話番号/生年月日をメール、FAX等でお申込みください。

## 彩の国21世紀郷土かるた教室

小学生高学年を対象に、埼玉の主な歴史や人物、産業や自然が織り込まれた読み札・絵札を使った「彩の国21世紀郷土かるた」の教室を開催します。

対 象： 小学生4～6年生 先着30人 受講料： 1,100円(保険料を含む)  
開 催 日： 11月5日(土)・11月12日(土)・11月26日(土)・12月3日(土)・12月10日(土)・12月17日(土) 計6回  
開催時間： 13:30～15:00 令和4年度の「彩の国21世紀郷土かるた」県大会は、埼玉県立武道館が会場となります  
申込期間： 10月8日(土)～10月25日(火)  
申込方法： 武道館受付にある所定用紙に必要事項を記入し、受講料と安全保険料を添えて窓口にて直接お申込みください。

## ENJOY チャレンジゲーム

小学生低学年を対象に、楽しく身体を動かす運動を体験し、健全育成と子育て支援の一環として開催します。

対 象： 小学生1～3年生 各回30人 受講料 3回分550円(保険料を含む) ※途中から参加する場合でも550円  
開 催 日： 10月1日(土)・10月29日(土)・11月26日(土)  
開催時間： 13:30～14:30  
申込期間： 9月3日(土)～9月25日(日) 2回目から参加：～10月22日(土) 3回のみ参加：～11月19日(土)  
申込方法： 武道館受付にある所定用紙に必要事項を記入し、受講料と安全保険料を添えて窓口にて直接お申込みください。

## 各種稽古会

参加料は無料です。受付は当日行いますので、事前登録は不要です。

参加資格 ○下記に該当する経験者  
当館の武道教室に加入している方(月例は保険対象外)  
当館以外のスポーツ安全保険に加入し、団体として参加している方

## 月例稽古

※5・7・1月を除く毎月実施、相撲は毎月実施します。  
※事情によって実施日が変わることがあります。

種 目	曜 日	時 間	参加資格
柔 道	第1火曜日	19:00～20:00	小学生以上
剣 道	第1木曜日		中学生以上
弓 道	第1火曜日	9:00～17:00	中学生以上
空手道	第1月曜日	18:00～19:30	小学生以上
なぎなた	第1水曜日	14:00～16:00	中学生以上
合気道	第2月曜日	19:00～20:30	小学生以上
相 撲	第1日曜日	9:00～12:00	小学生以上
銃剣道	第2月曜日	13:00～17:00	一般以上

## 暑中・寒稽古

種 目	時 間	暑中稽古	寒稽古	参加資格
柔 道	(小学生) 17:30～19:00 (中学生以上) 19:00～20:30	7月12日(火)～7月14日(木)	1月17日(火)～1月19日(木)	小学生以上
剣 道		7月 5日(火)～7月 7日(木)	1月10日(水)～1月12日(木)	小学生以上
弓 道	18:00～19:30	7月 5日(火)～7月 7日(木)	1月10日(水)～1月12日(木)	中学生以上
空手道	18:00～19:30	7月12日(火)～7月14日(木)	1月17日(火)～1月19日(木)	小学生以上
なぎなた	18:00～19:30	7月12日(火)～7月14日(木)	1月17日(火)～1月19日(木)	小学生以上
杖 道	18:00～19:30	7月 5日(火)～7月 7日(木)	1月10日(水)～1月12日(木)	小学生以上
合気道	19:00～20:30	7月 5日(火)～7月 7日(木)	1月10日(水)～1月12日(木)	小学生以上
相 撲	17:30～19:00	7月 5日(火)～7月 7日(木)		小学生以上
銃剣道	18:00～19:30	7月12日(火)～7月14日(木)	1月18日(水)～1月20日(金)	中学生以上

## 初稽古 1月4日(水)

種 目	時 間
柔 道	9:30～11:30
剣 道	(小学生) 9:30～10:30 (一般) 10:30～11:30
弓 道	9:30～11:30



初稽古：弓道



寒稽古：剣道