

託児
付き

親子

トレーニング教室

参加者募集!!

スポーツが
苦手な方も
大歓迎!

託児サービス付きのトレーニング教室に参加し、子どもたちと一緒に楽しく身体を動かしませんか？健康なスポーツ習慣を無理なく身につけましょう。スポーツに取り組むことで、身体や心が健康になり、毎日が楽しくなります！

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2名）



日時

コース1

12月3日～毎週水曜日 16:00～17:00(受付15:30～)

会場／苫小牧市総合体育館

コース2

12月7日～毎週日曜日 15:00～16:00(受付14:30～)

会場／アプロス苫小牧スポーツセンター

コース2は満席のため募集終了

会場内で託児サービスを無料提供

対象年齢

4～8歳

お父さん、お母さんがトレーニング教室に参加する間、トレーナー2名が子ども向けのスポーツ教室を開催します。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@htri.co.jp / Tel: 011-231-3053

主催：苫小牧市(スポーツ都市推進課)



託児
付き

親子トレーニング教室

参加者
募集!!



- 対 象: ① 子どもと一緒に、楽しく運動したい子育て中の方
② 苫小牧市に在住または通勤・通学などで通う方
③ 20～69歳で、現在スポーツ習慣のない方
④ 応募時点で全ての回に参加可能な方



このような方に
おすすめです

- ・子どもとともに、楽しくスポーツ習慣を付けたい方
- ・トレーナーの指導のもと、効率的にスポーツ習慣を付けたい方
- ・健康診断の結果などから、運動不足が気になる方

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2名）

コース1

希望に合わせて選べる
◀ 2 コースを準備 ▶

コース2

【会場】苫小牧市総合体育館

（末広町3丁目2-16）※駐車場は無料で利用可能です。

【日時】毎週水曜日 16:00～17:00（受付15:30～）

開催日：12/3、12/10、12/17、12/24、
1/7、1/14、1/21、1/28

【会場】アブロス沼ノ端スポーツセンター

（北栄町2丁目）※駐車場は無料で利用可能です。
【日時】毎週日曜日 15:00～16:00（受付14:30～）

開催日：12/7、12/14、12/21、12/28、
1/11、1/18、1/25、2/1

コース2は満席のため
募集終了

定 員：各コース15名（先着順）

実施回数：全8回（週1回・各60分）

参 加 料：各コース2,400円（税込）8回分の参加費（会場費、スポーツ傷害保険料含む）

会場内で託児サービスを無料提供

【対 象 年 齢】4～8歳 ※申込時に、託児サービスの利用希望（あり/なし）、お子さまの年齢・人数をお知らせください。

【サービス内容】トレーニング教室の間、トレーナーが子ども向けのスポーツ教室を運営します。

コース1

スポーツアカデミー

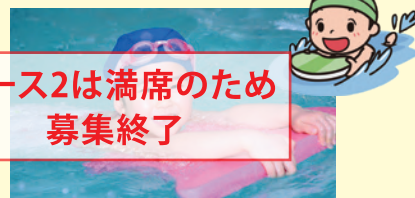
投げる、走る、飛ぶなどの
基礎的な動作の取得を目的とした
マルチスポーツ教室です。



コース2

水泳教室

コース2は満席のため
募集終了



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
（託児サービス利用者のみ）

トレーニング
参加者の声を
ご紹介!



運動は得意じゃないけれど、託児サービスの
おかげで6歳の子どもの預けて安心して参加でき
ています。これがなかったら挑戦できなかった
と思います。友人も一緒なので、楽しく続けられ
ています。（40代・女性/託児サービス利用）

【応募方法】右側の2次元バーコードにアクセスし、注意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

【募集期間】令和7年10月8日（水）～11月21日（金）

※各コースとも、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、プログラム参加前後の運動機能の測定、アンケート調査などへのご協力をお願いします。
- ・事業の周知のため、プログラムの様子は広報やメディアなどに掲載される可能性があります。



応募はコチラ