

コース番号	B-1	提供企業・団体名	Sanbou.medical(三宝メディカル)		
プログラム名	走り方教室		実施場所	体育館	
<p>走り方には自分にあった走り方「個性」と効率よく走るための「基本」のバランスが必要です。</p> <p>運動不足、姿勢不良が原因で「個性」「基本」とも崩れがちになります。簡単なお話と運動を行い楽しみながら自分の走り方を見つけていきましょう！</p>	対象	子ども(小学生) ※全学年対象 ※保護者も参加可	定員	何名からでも可	
	所要時間	約60分	必要経費	無料	
	準備物	マイク×1本、コーン(マーカーコーン、カラーコーン30～70センチメートルどれでも可)×8			
	その他	服装:軽い運動が出来る服装 持ち物:体育館シューズ タオル 飲み物 可能な日時:水・土曜日午後14:00以降、日曜日・祝日午前10:00～(開始時間は相談可)			

コース番号	B-2	提供企業・団体名	堺シュライクス (株式会社つくろう堺市民球団)		
プログラム名	堺シュライクスボール遊び		実施場所	保育園・保育所・こども園・幼稚園の園庭	
<p>「堺シュライクス」は大阪府堺市がホームのプロ野球独立リーグ(関西独立リーグ)に加盟するプロ野球球団です。</p> <p>堺シュライクスの選手が地域貢献活動として、保育園、保育所、こども園、幼稚園に訪問し、野球を通して子どもたちと触れ合う活動を行います。</p> <p>野球のボール(スポンジボール)やバットをつかった遊びを選手と子どもたちが一緒に楽しめます。</p>	対象	子ども(保育園・保育所・こども園・幼稚園)	定員	特になし	
	所要時間	約60分	必要経費	無料	
	準備物	特になし			
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日の午前、午後ともに可。</li> <li>・くら寿司スタジアム堺で行われる堺シュライクスホームゲーム(平日のデーゲーム)に園児さんをご招待します。</li> </ul>			

コース番号	B-3	提供企業・団体名	堺シュライクス (株式会社つくろう堺市民球団)		
プログラム名	堺シュライクス ベースボール教室		実施場所	小学校の運動場	
<p>「堺シュライクス」は大阪府堺市がホームのプロ野球独立リーグ(関西独立リーグ)に加盟するプロ野球球団です。</p> <p>堺シュライクスの選手が地域貢献活動として、小学校に訪問し、野球を通して子どもたちと触れ合う活動を行います。</p> <p>ベースボール型の体育の授業で、選手が講師となり、Tバッティングやキャッチボールの基本を指導します。</p>	対象	子ども(小学生) ※全学年対象	定員	特になし	
	所要時間	約45分	必要経費	無料	
	準備物	Tスタンド、ボール			
	その他	平日の午前、午後ともに可。			

コース番号	B-4	提供企業・団体名	堺シュライクス (株式会社つくろう堺市民球団)		
プログラム名	堺シュライクス野球教室		実施場所	チームの練習場所	
<p>「堺シュライクス」は大阪府堺市がホームのプロ野球独立リーグ(関西独立リーグ)に加盟するプロ野球球団です。</p> <p>堺シュライクスの選手が地域貢献活動として、少年野球チーム、こども会ソフトボールチームの練習場所に訪問し、野球教室を行います。</p>	対象	子ども(小学生) ・少年野球チーム ・こども会ソフトボールチーム	定員	特になし	
	所要時間	約120分	必要経費	無料	
	準備物	チームの野球道具			
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・堺シュライクスの試合がない土日祝日可。</li> <li>・くら寿司スタジアム堺で行われる堺シュライクスホームゲームにご招待します。</li> </ul>			

コース番号	B-5	提供企業・団体名	一般社団法人 ダンス教育振興連盟 JDAC		
プログラム名	初心者向け JDACダンスレッスン		実施場所	体育館・グラウンド・ダンスのできる教室 (音楽を流せる環境であればOK)	
<p>JDAC講師によるダンスレッスンを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスが初めてのお子様も楽しめる簡単なプログラムです。</li> <li>・音楽に合わせて踊ることで、リズム感、表現力の向上につながります。</li> </ul>	対象	子ども(小学生) ※全学年対象	定員	なし	
	所要時間	約60分	必要経費	無料	
	準備物	音楽プレイヤー、マイク(準備できれば)			
	その他	土日祝日の開催可能、保護者の参加可			

コース番号	B-6	提供企業・団体名	一般社団法人 ダンス教育振興連盟 JDAC		
プログラム名	JDAC健康ダンス 体操レッスン		実施場所	体育館・グラウンド・ダンスのできる教室 (音楽を流せる環境であればOK)	
<p>JDAC講師によるダンス体操レッスンを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足解消、健康管理のための簡単なダンスプログラム</li> <li>・音楽に合わせて楽しく踊って、健康に。</li> <li>・シニアの方の認知症予防にも効果的です。</li> </ul>	対象	全年齢 (子ども・大人・親子)	定員	なし	
	所要時間	約60分	必要経費	無料	
	準備物	音楽プレイヤー、マイク(準備できれば)			
	その他	土日祝日の開催可能、保護者の参加可			

現在、提供していません

コース番号	<b>B-8</b>	提供企業・団体名	<b>NPO法人クレヨン・リンク</b>			
プログラム名	パラスポーツ「ボッチャ」体験交流会		実施場所	室内		
<p>パラスポーツ「ボッチャ」を体験してみませんか？</p> <p>ボールやランプ(スロープ)を持って、ルール説明から実際の体験(ゲーム)など分かりやすく説明して体験していただきます。</p> <p>クレヨン・リンクは大阪府四條畷市を中心に活動する「市民参加型」障がい者支援サークルです！</p>			対象	子ども～大人 (特に障害児)	定員	10名以上 (応相談)
			所要時間	45～90分 (要相談)	必要経費	無料
			準備物	動きやすい服装で参加ください。		
			その他			

コース番号	<b>B-9</b>	提供企業・団体名	<b>スポーツクラブNAS鳳</b>			
プログラム名	肩こり・腰痛予防体操		実施場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
<p>肩や腰回りの筋力や柔軟性の低下により発生する、主に運動不足を原因とした肩こりや腰痛などの症状を予防する為の運動方法やストレッチ方法を紹介します。</p> <p>おうち時間中でも実践出来る内容なので、どなたでも参加いただけます。</p>			対象	大人	定員	特にありません (応相談)
			所要時間	30～60分 (応相談)	必要経費	無料
			準備物	運動しやすい服装、室内用シューズ		
			その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区鳳東町2-172-1)でも実施できます。		

コース番号	B-10	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
プログラム名	安全水泳教室 (着衣水泳体験)		実施場所	スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
<p>NASスイムスクールの指導は、「自ら命を守る」事を重要と考えております。</p> <p>着衣水泳体験を通して、「水の楽しさ」「水の怖さ」この両方を体得する事で受講者のみなさんの安全と可能性を広げていきます。</p>	対象	子ども (3歳~小学生)	定員	特にありません (応相談)		
	所要時間	45~60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	水着、水泳ゴーグル(必要あれば)、タオル				
	その他	申込者が会場(プール)を用意できる場合は、講師を派遣することができます。				

コース番号	B-11	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
プログラム名	親子水なれ教室 (水遊び体験)		実施場所	スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
<p>NASスイムスクールの指導は、「水の楽しさ」「水の怖さ」の両方を知る事が重要と考えています。</p> <p>その中の楽しさにつながる遊びをメインに親子で体験して頂きます。</p>	対象	子ども・大人 (親子参加) ※未就学児可	定員	特にありません (応相談)		
	所要時間	45~60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	水着、水泳ゴーグル(必要あれば)、タオル				
	その他	申込者が会場(プール)を用意できる場合は、講師を派遣することができます。				

コース番号	B-12	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
プログラム名	水中健康運動教室		実施場所	スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
<p>温水プールで水の特性を活かした様々な水中運動のバリエーションを一つまたは二つ程度体験して頂きます。</p> <p>体力レベルに応じて調整させて頂きますので、事前にご相談させてください。</p> <p>例)ウォーキング、ヌードルエクササイズ、ファンダンス、スプラッシュランなど</p>	対象	大人	定員	特にありません (応相談)		
	所要時間	30~45分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	水着、水泳ゴーグル(必要あれば)、タオル				
	その他	申込者が会場(プール)を用意できる場合は、講師を派遣することができます。				

コース番号	B-13	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
プログラム名	オリジナルボクシング エクササイズ		実施場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
パンチやキックを組み合わせたオリジナルエクササイズです。  全身運動により汗をかくことで、シェイプアップやストレス発散に効果的です。初めての方でも動ける内容なので、どなたでも参加いただけます。	対象	大人	定員	特にありません (応相談)		
	所要時間	30~45分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	運動しやすい服装、室内用シューズ				
	その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区鳳東町2-172-1)でも実施できます。				

コース番号	B-14	提供企業・団体名	みずふね体操クラブ			
プログラム名	器械体操の技術や補助のまとめ (堺区の小学校教職員対象)		実施場所	運動場・体育館		
普段小学校の体育(器械体操)指導で、子ども達の技術習得に向けて練習の仕方や、補助の仕方など実技指導いたします。  少しの工夫ややる気にさせる言葉がけで、みるみる上達します。  その他、現在体操指導で困っている点などご質問にもお答えいたします。	対象	大人	定員	特にありません		
	所要時間	60~90分	必要経費	無料		
	準備物	鉄棒、跳箱、マット (実施場所により異なります。)				
	その他	長期休暇期間中に実施(午前中のみ)				

コース番号	B-15	提供企業・団体名	みずふね体操クラブ			
プログラム名	体操指導 (堺区の小学校対象)		実施場所	運動場・体育館		
各学年の器械体操のカリキュラム(取得技)に沿って、専門スタッフが体操指導を行います。  運動が苦手な鉄棒の逆上がりができないなど、少しでも出来るかも！と自信がもてる内容の授業を行います。	対象	子ども (小学生)	定員	特にありません		
	所要時間	45分	必要経費	無料		
	準備物	鉄棒、跳箱、マット (実施場所により異なります。)				
	その他	平日、午前中のみ				