

今年度は、提供を終了しました。

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	ボールを使った運動教室		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"> ・平日の午後可。 ・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。 			

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	ティーボール教室		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60分	必要経費	無料	
	準備物	ティースタンド、ボール、バット			
	その他	平日の午後可。			

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"> ・堺シュライクスの試合がない土日祝日可。 ・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。 			

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)	
<ul style="list-style-type: none"> ・お子様から高齢者まで、対象に合わせたプログラムを行います。 ・初心者の方でも楽しめる簡単な内容です。 ・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。 ・運動不足解消、健康管理、シニアの方の認知症予防にも効果的です。 ・音楽に合わせて楽しく踊って、健康に。 	対象	全年齢	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	NPO法人クレヨン・リンク		
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-7	提供企業・団体名	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社			
プログラム名	パラリンピックの感動をもう一度！		実施場所	室内(体育館など)		
<p>パラリンピック正式種目「ボッチャ」の体験イベントを開催します。 多様性に対応できる柔軟なところを育むお手伝いができます。 ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。</p> <p>※ボッチャセットは弊社より貸出します。</p>	対象	子ども～大人 (小学生以上)	定員	10名以上		
	所要時間	60～90分	必要経費	無料		
	準備物	動きやすい服装でお願いします。				
	その他	特にありません。				

コース番号	B-8	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
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。 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-9	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-10	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-11	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いただきますので、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-12	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)		
<p>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。</p> <p>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。</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	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-13	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		
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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-14	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		
<p>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。</p> <p>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。</p>	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				

コース番号	B-15	提供企業・団体名	NPO法人Teamプレイズ			
プログラム名	サッカー教室の提供		実施場所	運動場		
<p>子どもから大人、高齢者、障がいのある子どもまで競技性の高いサッカーから生涯スポーツとしてのウォーキングサッカーなど、参加される方に合わせたサッカーを提供します。</p>	対象	全年齢	定員	10名以上		
	所要時間	要相談	必要経費	無料		
	準備物	運動しやすい服装でお願いします。				
	その他	実施日は土曜日・日曜日及び長期休業期間(春休み・夏休み・冬休み)です。				

コース番号	B-16	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A			
プログラム名	簡単リズムダンス (子ども向け)		実施場所	体育館・運動場		
<p>音楽に合わせて簡単なダンスでリズム感アップ。音楽に合わせて体を動かすことでの運動能力向上を図ります。</p> <p>参加年齢に応じて音楽・レベルを合わせ、誰でも簡単にダンスを楽しめます。</p> <p>また、参加者全員が同じ動きをすることでの協調性、参加者同士でのコミュニケーションや社会的コミュニケーション能力の促進にもつながります。</p>	対象	子ども (幼児～小学生)	定員	10名以上		
	所要時間	30～40分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	動きやすい服装でお願いします。				
	その他	土曜日・日曜日・祝日可 平日は18時以降でお願いします。				

コース番号	B-17	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A			
プログラム名	簡単リズムダンス (大人向け)		実施場所	室内(教室・体育館)		
<p>音楽に合わせて簡単なダンスでリズム感アップ。誰でも簡単にダンスを楽しめるプログラムです。</p> <p>約10年間のフィットネスインストラクター経験とNYでのラテンダンス経験を活かし、身体能力向上・機能改善・ストレス発散など(筋力トレーニングや有酸素運動をダンス内に組み込む)を狙いとしたプログラムを提供します。</p>	対象	大人	定員	10名以上		
	所要時間	30～40分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	動きやすい服装でお願いします。				
	その他	実施日要相談				

コース番号	B-18	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A			
プログラム名	コミュニケーションテニス (子ども向け)		実施場所	室内(教室・体育館)		
<p>テニスを通じて運動能力向上や誰でも簡単にテニスを体験できるコミュニケーションテニス(オリジナルプログラム)で、テニス指導を行います。</p> <p>またテニスを通じて、挨拶・礼儀・他人とのコミュニケーション能力・危機管理能力の向上を図ることもプログラムの目的としています。</p>	対象	子ども (幼児～小学生)	定員	10名以上		
	所要時間	60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	用具類要相談				
	その他	実施日要相談				

コース番号	B-19	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A			
プログラム名	コミュニケーションテニス (大人向け)		実施場所	室内(教室・体育館)		
<p>誰でも簡単にテニスを楽しむができるコミュニケーションテニス(オリジナルプログラム)で、テニスを通してストレス発散・機能改善・身体能力向上をはかります。</p> <p>テニス歴約20年(テニスインストラクター経験あり)、フィットネスインストラクター歴約10年のキャリアを活かし、テニスクラブでは習うことの無い、身体に負担がかかりにくいテニス(フォームづくりやフットワーク指導)を提供します。</p>	対象	大人	定員	10名以上		
	所要時間	60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	用具類要相談				
	その他	実施日要相談				

コース番号	B-20	提供企業・団体名	一般社団法人堺シティスポーツクラブ			
プログラム名	はじめてのサッカー体験		実施場所	運動場・体育館		
<p>小学生への経験豊富な指導者によるサッカー体験教室を実施し、初めてボールを蹴る児童から、すでに経験豊富な児童も共に楽しめるカリキュラムで、サッカーを通じたボール遊び、体を動かすことの楽しさを体験することができます。</p> <p>○すべての運動に必要な身のこなし方を身体に覚える。 ○急な方向転換でもバランスを失わない能力や体が無駄なくスムーズに動かす能力を養う。 ○ボール遊びで色んな体勢でボールを扱うことを覚える。 ○ドリブル、基本、応用、パス&コントロール、優れたサッカープレイヤーの必要条件。止める、蹴るを反復して練習、土台をしっかり作り。 など</p>	対象	子ども (小学生)	定員	10名以上		
	所要時間	45～90分 (要相談)	必要経費	無料		
	準備物	ボール(参加者人数分)、コーン、サッカーゴール(あれば)				
	その他	平日午前9時～午後5時 授業(1時限以内・2時限連続等)・放課後体験				

コース番号	B-21	提供企業・団体名	一般社団法人堺シティスポーツクラブ			
プログラム名	大人のサッカー・フットサル教室		実施場所	運動場・体育館		
<p>地域や会社などのコミュニティで、サッカー部を新たに作りたい。サークル活動の一環としてサッカーを楽しみたいという方に、怪我なく安全に、経験や能力の違いを超えて楽しくプレイするための、準備や練習方法、ゲームのルールなど、活動のために必要な準備や知識、最初の練習とゲームの楽しみ方をサポートいたします。</p>	対象	子ども～大人 (中学生以上)	定員	10名以上		
	所要時間	45～90分 (要相談)	必要経費	無料		
	準備物	ボール(参加者人数分)、コーン、サッカーゴール(あれば)				
	その他	時間帯・曜日はご相談ください。				

コース番号	B-22	提供企業・団体名	Shrikegirls【堺シュライクス】			
プログラム名	ダンス体験		実施場所	保育園・保育所・こども園・幼稚園の遊戯室		
堺市を拠点に活動するプロ野球さわかみ関西独立リーグの球団【堺シュライクス】その公式チアパフォーマンスチーム「Shrikegirls(シュライクガールズ)」がインストラクターを務めるダンス体験です。 ダンスが初めての人も、踊れる人も、誰でも大歓迎!みんなで楽しく踊れるプログラムを提供します!	対象	子ども (保育園・保育所・こども園・幼稚)	定員	特になし (応相談)		
	所要時間	45~60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	動きやすい服装、飲み物、タオル、靴(室内シューズ)				
	その他	平日の午前中開催のみ				

コース番号	B-23	提供企業・団体名	Shrikegirls【堺シュライクス】			
プログラム名	ダンス教室		実施場所	小学校の体育館		
堺市を拠点に活動するプロ野球さわかみ関西独立リーグの球団【堺シュライクス】その公式チアパフォーマンスチーム「Shrikegirls(シュライクガールズ)」がインストラクターを務めるダンス体験です。 ダンスが初めての人も、踊れる人も、誰でも大歓迎!みんなで楽しく踊れるプログラムを提供します!	対象	子ども (小学生) ※全学年対象	定員	特になし (応相談)		
	所要時間	45~60分 (応相談)	必要経費	無料		
	準備物	動きやすい服装、飲み物、タオル、靴(室内シューズ)				
	その他	平日の午前中開催のみ				

コース番号	B-24	提供企業・団体名	一般社団法人 愛ボッチャ協会			
プログラム名	障がい者スポーツ 「ボッチャ」を体験しよう		実施場所	体育館、教室など。屋外に関しては要相談		
障がいの有無・年齢・性別・国籍問わず、ノーハンデで誰でも参加できる「ボッチャ」のルール説明と練習ゲームを実施します。 チームに分かれて、リーグもしくはトーナメント戦を行います。	対象	全年齢	定員	なし		
	所要時間	なし	必要経費	無料 (2回目以降有料)		
	準備物	特になし				
	その他	基本的に平日のみ実施ですが、土日は応相談です。時間・場所等、不明点がありましたら、一度ご相談いただけますと幸いです。				

コース 番号	B-25	提供企業・団体名	NPO法人関西アメリカンフットボール協会 エクスプロッグフットボールスクールEFFS			
プログラム名	フラグフットボール 小学校体育授業支援		実施場所	小学校運動場または体育館		
<p>小学校の先生を応援します!! 学校の体育授業でフラグフットボールを始めよう!</p> <p>フラグフットボールは2020年度より新学習指導要領本篇に掲載されています。</p> <p>また2028年のオリンピック(ロサンゼルス大会)の追加種目に決定されました。小学校体育に向けたプログラムも多数あり、「鬼ごっこ」の続きで楽しめます。また運動の苦手な子どもでも活躍でき、「作戦」がチーム(クラス)の一体感を生み出します。</p>	対 象	小学生 (全学年対象)	定 員	特になし		
	所要 時間	45分~ (授業時間に合わせ ます。要相談)	必要 経費	無料		
	準備物	体操服等。ボール・フラッグ等用具貸出可。				
	その他	地域連携プログラムとして近隣の大学(例:大阪公立大学)のアメリカンフットボール部員が出前授業に参加します。				