

認証 プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
●軽運動				
	2.3	骨盤調整 & 体力筋力低下 予防運動 (MIKE スポ)	ネーブル みつけ他	金曜日(毎週)14:00～15:00 月 2,400 円(別途年会 費・保険料) 対象:一般 骨盤周辺の関節、筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に戻 し改善するプログラム
	2.5	リフレッシュヨガ (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	火曜日(毎週) 13:30～14:30 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 自分の内側に意識を向けながら心身を整える。心も体も リフレッシュ
	2.8	はじめてヨガ (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	水曜日(毎週) 19:45～20:45 月 2,400 円(別途年会 費・保険料) 対象:中学生以上 ゆっくりと身体をほぐして柔軟性をアップしていきましょ う。初心者の方大歓迎!
	2.8	はじめてヨガ(昼) 【短期教室】 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	月曜日(4～6月) 13:30～14:30 7,000 円/10 回 対象:一般 呼吸に合わせて無理なく体を動かし、心と体を優しく整 えていきます。初めての方におすすめ
	2～3	悠々健幸カラオケ (悠々ライフ)	ネーブル みつけ	火曜日(第 2) 13:30～14:30 無料 対象:一般 カラオケの歌に合わせて、筋肉トレーニング やストレッチ等の体操を行う
	2～3	練功十八法 (中国健康保健体操)	中央公民館 分館	土曜日(毎週) 13:30～16:00 月 1,500 円 対象:一般 首・腰等、痛みの特徴に合わせた自己鍛錬 による健康法
	2～3	太極拳(朝)	中央公民館 分館	月・水曜日(毎週) 9:30～12:00 月 1,500 円 対象:一般 太極拳を楽しみながら健康・仲間づくり
	2～3	すまいる3B 体操	今町公民館	金曜日(第 1・2・3) 10:30～12:30 月 2,000 円 対象:一般 音楽に合わせて手具を使った軽運動
	2～3	健康体操・タオル体操とレクリエー ションゲーム	ネーブル みつけ	金曜日(第 3) 13:30～15:00 無料 対象:一般 笑ってストレス解消 楽しんで健康増進 簡単な体操とゲ ームで健康づくり
	3	ヨーガサークル	ふぁみりあ	月曜日(月 3 回) 10:00～11:30 月 2,000 円 対象:一般 日々の疲れを取り、心身のゆがみを正し、リ フレッシュする
	3	よるヨガ (MIKE スポ)	ネーブル みつけ他	木曜日(毎週) 19:00～20:00 月 2,400 円(別途年会 費・保険料) 対象:中学生以上 呼吸や筋肉をつくることで代謝をあげ、健康維持へ。1 日の疲れを取り、ゆっくり眠れます
	3	夜ヨガ (MIKE スポ)	ネーブル みつけ他	木曜日(毎週) 20:15～21:15 月 2,400 円(別途年会 費・保険料) 対象:中学生以上 深い呼吸・瞑想・ポーズを通して身体の歪みを知り、柔 軟性と体力向上! 心と体の調和を図り、安定した生活 へ

	3	元気はつらつ体操	中央公民館	金曜日(第2・4) 11:00~12:00 月 1,500 円 対象:一般 中高年向けの健康体操
	3	青空クラブ 70 輪投げ	運動公園	12 月~3 月 9:00~11:30 1 回 100 円 (年会費 1,000 円 ※後述のグラウンドゴルフと共通) 対象:一般 軽運動と会話で健康づくり
	3.5	ボディケア体操サークル	ふぁみりあ 和室	火曜日(毎週) 10:00~11:30 月 2,700 円 対象:一般 ゆっくりていねいに、意識して動かすことで、 全身そして脳を活性化します
	3.5	青空クラブ 70 グラウンドゴルフ	運動公園	4 月~11 月 8:00~12:00 1 回 100 円 (年会費 1,000 円 ※前述の輪投げと共通) 対象:一般 軽運動と会話で健康づくり
	3.5	はつらつ体操	ふぁみりあ	月曜日(毎週) 10:00~11:00 月 2,000 円 対象:一般 楽しく明るく 脳トレ・筋トレ・ストレッチ・有酸素運動など
	3.8	ゆったりボディケア体操 (MIKE スポ)	市民武道館 柔道場	金曜日(毎週) 10:15~11:15 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 血流を良くしながら疲れを癒し、身体の動きの改善につながるトレーニングを行います
	3~4	健幸カラオケ教室 (健康福祉課)	ネーブル みつけ	水曜日(毎週) 13:30~15:00 1 回 200 円 対象:65 歳以上の方(要介護 1~5 を除く) 「うたと音楽」を活用して、筋肉トレーニングやストレッチ等の体操を行います
	3~4	介護予防教室 (健康福祉課)	中央公民館 今町公民館 ネーブルみつけ	中央公民館 火曜日(第2・4) 10:00~11:30 今町公民館 木曜日(第2・4) 10:00~11:30 ネーブルみつけ 木曜日(第1・3) 10:00~11:30 1 回 200 円 対象:65 歳以上の方(要介護 1~5 を除く) 転倒骨折予防のための運動や生活機能向上につながる実習、レクリエーション等を行います。
	3~5	健康運動教室 (健康福祉課)	ネーブル みつけ 武道館 他	週 2 回及び週 1 回コース 10:00~/14:00~/19:00 ~ 月額 1,500 円 専用歩数計 5,390 円(初回に購入) 対象:一般 個人の体力に応じた運動プログラム (有酸素・筋トレ)
	4	ストレッチサークル美ーnus (ビーナス)	ふぁみりあ	火曜日(第2・4) 19:30~20:30 月 1,000 円 対象: 一般(高校生以上) ゆったりヨガで心も身体も穏やかに
	4	太極拳同好会 白鶴(パイパー)	中央公民館	水曜日(毎週) 13:30~15:00 月 1,500 円 対象:一般 ストレッチ、体操、太極拳で身体を動かす
	4.5	楽しく筋トレ & ストレッチサークル	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 10:00~11:00 月 2,500 円 対象:一般 体力低下や運動不足が気になる方、ゆっくり楽しく動いていきましょう
	5.5	らくちん太極拳	ふぁみりあ	木曜日(毎週) 13:30~15:00 月 2,000 円 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	気功体験わかば	上北谷地区 ふるさとセンター	月曜日(毎週) 13:30~15:00 月 2,000 円 対象:一般 健康維持と仲間づくり

	5.5	養生気功の会	葛巻地区 ふるさとセンター	土曜日(毎週) 10:00～11:30 1回 500円 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	優々太極拳	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 10:00～11:30 月 2,000円 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	楽ヨガ	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 13:00～14:00/14:10～15:10 月 2,500円 対象:一般 呼吸を重視した健康増進エクササイズです 呼吸を通して心と身体を整えていきます
	5.5	すどれっちヨガ	ふぁみりあ	金曜日(毎週) 18:15～19:30 月 2,500円 対象:一般 呼吸を通して、心と身体を整え、しなやかな身体、腰痛・肩こり等を改善していきます
	5.5	メンズヨガサークル	中央公民館	木曜日または金曜日(毎週) 19:30～20:30 1回 1,500円 対象:一般 ヨガで気持ちも身体もスッキリ!
	5.5	リフレッシュ教室	今町地区 体育館	月曜日 19:45～21:15 年 2,850円(65歳以上 2,200円) 対象:一般(18歳以上) ソフトバレーなどの、ニュースポーツで楽しく健康づくり

●筋トレ・有酸素運動

	3.5	やさしいピラティス (MIKE スポ)	ネーブル みつけ 他	火曜日(毎週)10:15～11:15 月 2,400円(別途年会費・保険料) 対象:一般 無理なく体幹を整え、膝や腰への負担を軽減。運動な苦手な方でも安心して通えます
	4	トータルフィットネス 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週)9:15～10:15 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 月4回まで 2,400円 / 月5回～3,500円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 毎回、専門講師によるヨガや有酸素運動。心と体を整えて、朝の運動で一日中代謝アップ!
	4	ムーヴ体操	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 20:00～21:00 月 2,000円 対象:一般 中高年向けのエアロビと筋トレ、ストレッチで健康と体力維持
	4	シニア体操ゆうゆう	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 10:00～11:00 月 2,000円 対象:一般 シニアのための健康体操 有酸素運動と筋トレ、ストレッチ
	5～ 7.6	30分コンバインドトレーニング (カープス見附いちのつぼ)	カープス 見附 いちのつぼ	平日 10:00～13:00/15:00～19:00 土曜日 10:00～13:00 日・祝日は休み 店舗プラン月 6,500円～(入会金・消費税別) 他プラン有り 対象:一般 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、サーキットトレーニングなどの運動 30分
	6	はじめてのバレトン～姿勢を整える 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週) 19:00～20:00 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 月4回まで 2,400円/月5回～3,500円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせで裸足で行うボディメイクエクササイズ!

	7.3	楽しい筋トレビクス (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセンター	火曜日(毎週) 19:30~20:30 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 全身の筋トレで引き締め効果、弾む動きのエアロビクスで体力維持・向上効果あり!
	7.5	ステップ運動 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週) 13:00~14:00 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 週1回 月 2,400 円/週2回 月 3,500 円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防
	8	ボクシングシェイプ (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	月曜日(毎週) 19:30~20:30 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般(中学生以上) 有酸素運動×筋トレを同時に行うプログラム。体力と相談しながら力加減を調整可能!
	8	見附日帰り登山を楽しむ会	ネーブル みつけ他	土曜または日曜日(月1回) 年 3,000 円 山岳保険料 3,870 円 別途、各回参加費 6,000 円程度 対象:一般 歩いて健幸、登って元気を合言葉に山行を楽しむ
	8	見附山岳会	中央公民館	木曜日(第2) 年 3,000 円 対象:一般 登山技術の向上と会員の親睦や交歓を目的に活動
●エアロビ・ダンス系				
	2	車椅子ダンスみつけ	ネーブル みつけ	月曜日 13:00~15:00 対象:一般 障がい者や高齢者と一緒にフォークダンスを通して安全で楽しいひと時を過ごす
	2~3	フラサークル ティアレ (フラダンス)	ふぁみりあ	水曜日(月3回) 18:30~19:30 対象:一般(小学生以上) ハワイアンミュージックに癒されながら、誰でも笑顔で優雅にゆったりとフラダンス ダイエットや脳トレの効果あり
	4	レクダンスなないろ	中央公民館	月曜日・木曜日(毎週) 13:30~15:00 1回 100 円 対象:一般 楽しみながら健康維持 明るい仲間づくり
	4.5	ZUMBA (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	火曜日(毎週) 10:15~11:15 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 ラテン、ポップスなどに合わせて楽しく踊るダンスフィットネス! 初心者歓迎
	5	リズムサークル	中央公民館 分館	金曜日(毎週) 19:30~20:30 月 2,000 円 対象:一般 音楽に合わせて楽しくダンスをおどり、健康と仲間づくりをしています
	5	リズムダンスエクササイズ 【短期教室】 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセンター	木曜日(4~6月) 13:30~14:30 7,000 円/10回 対象:中学生以上 昔懐かしい曲やヒット曲に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネスエクササイズ♪
	5.5	土曜 生き生き エアロビ	ふぁみりあ	土曜日(毎週) 19:30~20:30 月 2,500 円 対象:中学生以上 楽しい有酸素運動で健康の維持と気分転換をめざす

	5.5	ネーブルダンス なでしこ	ネーブル みつけ	水曜日(毎週) 9:00~12:00 1回 100円 対象:一般 ルンバ、タンゴ、マンボ、演歌等、様々な曲 に合わせ楽しく身体を動かし、仲間づくり
	5.5	エアロビクスサークル 水曜日	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 20:00~21:00 月 2,500円 対象:一般 有酸素運動で健康維持
	5.5	月曜エアロビサークル	ふぁみりあ	月曜日(月4回)19:30~20:30 月 2,500円 対象: 一般 楽しく体力づくり ストレス解消でリフレッシュ
	5.5	フォークダンスクラブ ピノキオ	中央公民館	火曜日(毎週)13:30~15:30 年 3,000円 対象:一般 毎例会日に講習曲(新旧)1曲入れて、例会 時 18~20 曲のフォークダンスを踊って楽しみ、会員の健 康増進と親睦を深める
	5.5	踏友会(社交ダンス)	中央公民館	木曜日(毎週) 19:30~21:00 月 2,000円 対象:一般 社交ダンスで楽しく有酸素運動をして健康維持と仲間づ くり
	5.5	ズンバサークル ライジング	葛巻地区ふるさとセンタ(ネーブル みつけ)ー	金曜日 20:00~21:00 1回 500円 対象:一般 初心者向けの内容で実施しています 世界中の音楽を使って楽しく運動しましょう
	6	はじめてエアロビクス 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	金曜日(毎週) 19:30~20:30 ※【連携教室】の記載が あるものはどの教室にも参加OK! 月4回まで2,400 円/月5回~3,500円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 前半は関節や筋肉を整えるコンディショニング、後半は音 楽にあわせて有酸素運動
	6	フォークダンスサークル すずらん	中央公民館	水曜日(毎週) 13:30~15:30 年 5,000円 対象:一般 みんなで楽しくフォークダンス
	6	ふぁみりあ ZUMBA サークル	ふぁみりあ	木曜日(毎週) 19:00~19:50 か 20:00~20:50 のど ちらか 年 2,500円 対象:一般 ラテンのリズムで楽しくダンスフィットネス! どなたでもお 気軽にご参加ください
	6.5	リズムダンスエクササイズ (MIKE スポ)	中央公民館 分館	木曜日 20:20~21:20 月 2,400円(別途年会費・保 険料) 対象:中学生以上 リズムに合わせて楽しくできるエクササイズ! ダンス未 経験でも不安なく参加できます

●競技スポーツ系

	2	卓球バレー (新潟県卓球バレー協会)	ネーブル みつけ/ 今町公民館	ネーブルみつけ/日曜日(第3) 13:30~15:00 今町公民館/日曜日(第2) 13:30~15:00 無料 対象:一般(小学生以上) イスに腰掛け、「コロ」 がる玉を打ち合います 障害福祉体験学習、世代間交 流が可能
	2	スポーツ健幸吹矢 (悠々ライフ)	ネーブル みつけ	木曜日(第3) 9:30~11:30 1回 100円 対象:一般 息を吹き込んで矢を飛ばすことで、肺機能を向上させる
	3	カーリンコン (悠々ライフ)	ネーブル みつけ/ 今町公民館	ネーブルみつけ/土曜日(月2回) 13:30~15:30 今町公民館/水曜日(第4) 9:30~11:30 1回 100円 対象:一般 的に向かってディスクを投げ、 的との距離で得点を競うニュースポーツ

	3	あやめサークル (卓球)	ふぁみりあ	土曜日(毎週) 13:00~16:00 無料 対象:一般 卓球とおしゃべりを楽しむ
	3.5	グラウンドゴルフ (悠々ライフ)	運動公園/ 新潟公民館	月曜日(月2回) 1回 100円 対象:一般 4~11月は運動公園(雨天中止) 9:15~11:30 12~3月は新潟公民館 9:15~11:30
	3.5	弓道教室 【短期教室】 (MIKE スポ)	市民弓道場	火・木曜日(5/12~6/11) 19:00~20:30 4,000 円/10回 対象:一般 武道の醍醐味・弓道で精神統一しませんか
	4	卓球教室 (MIKE スポ)	水曜:今町 地区体育館 /土曜:総 合体育館	水曜日(第1・4・5週)、土曜日(毎週)いずれも 9:30~ 11:30(8月は休み) 月 1,300円(別途年会費・保険 料) 対象:一般 初心者から上級者までどなたでも参加いただけます
	5	吾亦紅 フレモコウ (卓球)	新潟公民館	火曜日・金曜日(毎週) 13:30~16:30 無料(ボール等 購入時徴収) 対象:一般 会員同士が互いに教え合って練習。経験は関係なく、み んなで楽しくやってみませんか
	4~5	卓球愛好会	新潟公民館	水曜日(毎週) 19:30~21:30 無料 対象:一般 レベルはそこそこです! 卓球を通して運動不足解消
	4~5	ピンポンで遊びましょう (悠々ライフ)	総合体育館 /今町地区 体育館	木曜日(月3回) 9:30~11:30 1回 100円 対象:一般 試合はせず、ラリーを楽しむ
	4~5	楽々バドミントン (悠々ライフ)	総合体育館	土曜日(第2) 14:00~16:00 1回 100円 対象:一般 初心者を中心とした、羽根つきバドミントン
	5	スポーツチャンバラ	火曜・南中 学校/水曜・ 総合体育館	火曜日(4月~11月)・水曜日 19:30~21:30 月 1500円 対象:小学生以上 小さい子から大人まで 楽しめます。1か月体験(水曜日4回)あります
	5~5.5	ラケットテニス (悠々ライフ)	総合体育館	木曜日(第4) 9:30~11:30 1回 100円 対象:一般 テニスよりも狭いコートで、よく弾むボールを打ち合うニュ ースポーツ
	6	輝風空手塾	葛巻地区 ふるさとセ ンター	月曜日・金曜日(毎週) 初心者 19:00~20:00(中・ 上級者は21:00まで) 対象:一般(年長児以上) 空手の基本・型の習得を主体とした運動。年齢に合わせ た速さや強さで実施
●子供向けプログラム				
	4.5	親子うんどうあそび (MIKE スポ)	市民武道館 柔道場	土曜日(毎週) 9:15~10:15 月 2,400円(別途年会 費・保険料) 対象:概ね2~6歳児と保護者 子どもの成長・発達に応じた、楽しく、喜んでできる「から だをつかったあそび」
	4.5	(今体)幼児うんどうあそび (MIKE スポ)	今町地区 体育館	月曜日(4~6月) 16:40~17:30 7,000円/10回 対 象:概ね2~6歳児(保護者同伴可) 幼児期に必要な運動の要素を取り入れ、楽しみながら 元気に身体を動かします

	5	【短期】はじめてのスポーツ塾 (MIKE スポ)	運動公園/ 総合体育館	木曜(5~7月) 18:30~19:30 7,000円/10回 対象:小学1~3) 運動の基礎、走り方、ボール運動などを学びます。運動が苦手でも楽しめます。
	5	(今体)ジュニアスポーツ万能教室 (MIKE スポ)	今町地区 体育館	月曜日(毎週) 18:00~19:00 月 2,400円(別途年会費・保険料) 対象:小学生 運動の得意不得意を問いません。楽しく体を動かそう!
	5	(総体)ジュニアスポーツ万能教室 (MIKE スポ)	総合体育館	火曜日(毎週) 18:00~19:00 月 2,400円(別途年会費・保険料) 対象:小学生 運動の得意不得意を問わず、上手な体の使い方を学びスポーツ万能へ
	5	見附バドミントンスポーツ少年団	総合体育館/ 今町体育館/ 見附小学校	総合体育館 月曜日 19:30~21:30 今町体育館 金曜日 19:30~21:30 見附小学校 日曜日 9:00~11:00 月 2,000円(別途保険料、各種登録費) 対象:小学生・中学生 小学生のみ入団を受け付けています
	5	見附ジャース 野球(スポーツ少年団)	田井小学校 グラウンド	日曜日(毎週) 8:30~12:00 年 9,000円(保険料込) 小学生を中心に野球を楽しむ
	5	見附クラブ 中学生野球チーム (MIKE スポ)	運動公園野 球場他	金曜日・土曜日・日曜日 13:00~16:00 月 2,500円 (別途年会費・保険料) 中学生の軟式野球チーム 3年生は7月頃から硬式球に移行する 野球を楽しみながら心身の成長に繋げる
	5	見附JVC バレーボール(スポーツ少年団)	見附小学校 体育館/今 町地区体育 館 他	見附小学校体育館 月曜日(毎週) 19:30~21:00 今町体育館他 土曜日(毎週) 9:00~12:00 年 6,000円 小中学生を対象にバレーボールを楽しむ
	5	卓球スポーツ少年団 (スポーツ少年団)	新潟公民館	土曜日(毎週) 9:30~12:00 年 4,000円 小学生を対象とした卓球教室
	5	見附市ソフトテニススポーツ少年 団	今町中学校 体育館 他	見学・木曜日(毎週) 18:45~20:45 年 6,000円 対象:小学生・中学生 「正しく、強く」。日本スポーツ協会認定指導員による指導
	5	くずはスポーツ少年団	葛巻小学校 体育館(雨天 時・冬季:同 小体育館)	土曜日(毎週) 8:00~11:00 日曜日(毎週) 8:00~11:00(雨天時:13:00~16:00) 祝日 8:00~11:00 年 13,200円 対象:小学生 仲間と楽しく野球を行い、子供たちはあいさつ・整理整頓も身につけていきます。一緒に野球を楽しみましょう。
	5	見附空手道会・見附市空手道スポ ーツ少年団	市民武道館 練習室 5	火・木曜日(毎週) 19:30~21:00 土曜(毎週) 9:30~11:10 月 2,000円 対象:小学生~一般 競技としてだけでなく、体力向上や健康維持にも有効です
	5.5	HIPHOPダンス(基礎) (MIKE スポ)	中央公民館 分館	木曜日(毎週) 18:00~19:00 月 2,750円(別途年会費・保険料) 対象:年長~小学生 基礎的なステップから踊る楽しさを学びます。イベント出演あり

	5.5	チアリーディング教室 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	火曜日(毎週)①17:00～17:50 ②17:00～17:50 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:①園児～ 小学2年生 ②小学3年生～中学生 チアを通し、楽しく踊り、明るく前向きになれるクラスを目 指します! イベント出演あり
	5.5	カワイチャレンジ体育教室 (MIKE スポ)	今町地区体 育館/総合 体育館	今町地区体育館/水曜日(月3回)17:00～17:50 総合体育館/金曜日(月3回)17:00～17:50 月 3,190 円(別途年会費・保険料) 対象:小学生 年齢や個人の能力に合わせた指導を行い、やる気を引き 出します
	5.5	カワイチャレンジ体育キッズ教室 (金) (MIKE スポ)	総合体育館	金曜日(月3回)16:15～17:00 月 3,190 円(別途 年会費・保険料) 対象:年中・年長児 運動の基本を学び、小学校の体育授業に備えます
	6	チア・レベルアップ教室 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	火曜日(毎週)18:00～19:00 月 2,750 円(別途年 会費・保険料) 対象:小学3年生～中学生 オーディションを実施したうえで、技術向上を目指したク ラス。イベント出演あり
	6.5	HIPHOPダンス教室(初級) (MIKE スポ)	中央公民館 分館	木曜日(毎週)19:10～20:10 月 2,750 円(別途年会 費・保険料) 対象:年長～高校生 レベルアップしたカッコいいダンスでリズム感、協調性を 高めることができます。イベント出演あり
	7	見附 FC U-12	運動公園多 目的グラウ ンド 他	対象:小学1年生～6年生 月 3000 円、年長 月 1,000 円 年会費 10,000 円(兄弟割引あり) 地域に根ざし、仲間とともに成長を続ける見附FC。全力 でサッカーを楽しみながら、人としても強くなるチームで す。練習日時は各カテゴリーで異なるため、お問い合わせ ください。
	7	【短期】ランニング教室 (MIKE スポ)	運動公園/ 総合体育館	水曜日(4月～6月)18:30～19:30 7,000 円/10 回 対象:小学4年生～中学生 走り方の基礎から走力アップのコツを伝授します。長距 離が速くなりたい人におススメ!
	7	ランニング教室(金) (MIKE スポ)	運動公園/ 今町地区体 育館	金曜日(毎週)18:30～19:30 月 2,400 円(別途年 会費・保険料) 対象:小学生 基礎体力をつけながらはやく走るためのコツを楽しく学 びます

 マークは、SWC協議会が策定した基準に基づき、「健幸スポーツ認証プログラム」として認証されたプログラムです。

※ 情報は、令和8年4月1日現在のものです。 ※ 別途、会費等が必要な場合があります。

※ 運動の実施に際しては、医師から運動を禁止されていないなど、自身の健康状態にご注意ください。

●各教室・サークルの詳細は、下記へお問合せ下さい

・ふぁみりあ	☎62-1915	・今町地区体育館	☎66-0003
・中央公民館	☎62-1058	・MIKE スポ(総合体育館内)	☎62-3661
・葛巻地区ふるさとセンター	☎62-0222	・見附市まちづくり課(ネーブルみつけ内)	☎62-7801
・新潟公民館	☎62-2305	・ネーブルみつけ いきいき健康づくりセンター	☎62-7804
・今町公民館	☎66-2313	・武道館 いきいき健康づくりセンター	☎62-9005
・見附市健康福祉課	☎61-1350	・スポーツ少年団	☎62-3661
・カーブス見附いちのつぼ	☎61-1888	・悠々ライフ(ネーブルみつけ内)	☎62-7801
・総合体育館	☎62-3661		

参考 運動強度「METs (メッツ)」とは？

体重が50キロの人と80キロの人が同じ運動をしても、消費カロリーに違いがあります。

そこで、個人の体重に関係なく運動強度を示すために、厚生労働省が定めた単位、それが『METs (メッツ)』です。

●主な生活動作とメッツの目安

メッツ	生活動作
1	座って安静(睡眠時は0.9メッツ)
1.5	入浴や食事など
2	料理や洗濯など
2.5	お皿洗いやゴミ捨てなど
3	洗車やストレッチなど
3.5	掃除機での清掃やお風呂掃除など
4	庭掃除や介護など
4.5	早歩きやゴルフなど
5	子どもと遊ぶ、野球など
5.5	一般的な室内軽運動
6	ウエイトトレーニング、家財道具の移動
6.5	エアロビクスダンスなど
7	ジョギング、競歩など
8	山登り(ハイキング程度) ランニング(軽度～中程度)など
9	引越し(荷物運び)やランニングなど
10	格闘技など

運動・身体活動量の目安

メッツ	自覚的強さ	体の活動・運動状態の目安	1時間の運動量 (×1時間)	1エクササイズに要する時間 60分÷エクササイズ数
1メッツ		座る(座位安静)	1エクササイズ*	60分
2メッツ		立つ(立位安静)	2エクササイズ*	30分
3メッツ	楽	歩く(普通歩行)	3エクササイズ*	20分
4メッツ	やや楽	やや速歩 自転車	4エクササイズ*	15分
5メッツ	ややきつめ	かなり速歩	5エクササイズ*	12分
6メッツ	ややきつい	ジョギング	6エクササイズ*	10分
7メッツ	きつい	筋トレ	7エクササイズ*	8分34秒
8メッツ	非常にきつい	階段昇り	8エクササイズ*	7分30秒

◎運動・身体活動の消費エネルギー(kcal)の算出方法

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = \text{【 】メッツ} \times \text{実施時間(時間)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$