《令和８年度県民カレッジ連携講座》

R8.11/5更新

令和８年度
第3期スポーツ教室（昼・夜）実施日程

指定管理者：（公 財）鳥取県スポーツ協会
鳥取県立倉吉体育文化会館

実施日程は状況により、変更の場合もありますのでご確認ください。



【さわやか健康教室】定員40名

時間　１０時～１１時３０分　　♪中度の運動で運動不足を解消しましょう

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10

水曜



【ストレッチ＆ジャズ体操教室】定員20名

時間　１０時～１１時３０分　　♪ストレッチで肩こり予防、ジャズ体操で心も体もリフレッシュ！

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18

木曜



【ラージボール卓球】定員50名

時間　１０時～１１時３０分　　♪楽しく動いてたくさん笑おう！

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

金曜



【初級ラージボール卓球】定員20名

時間　１３時３０分～１５時　　♪初心者向けの教室です！

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

金曜



【ボディメイク　フィットネス教室】定員20名

時間　１９時００分～２０時００分　　♪筋力トレーニングで基礎代謝UP！太りにくい身体をつくろう！

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12

金曜



【太極拳教室】定員10名

時間　１０時～１１時３０分　　♪優しく丁寧に指導します

回 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第1期	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13

土曜

【申込み】令和8年12月1日（火）より受け付けます。
鳥取県立倉吉体育文化会館へお申込みください。
電話　0858-26-4441

【参加料】10回：2,030円
※窓口にて申し込みの際にお支払いください。

【その他】・令和8年度スポーツ安全保険に原則加入をお願いします。64歳以下　2,000円　65歳以上1,200円
※保険加入手続き上、教室開催１週間前までに窓口にて保険料のお支払いをお願いします。（加入年度内有効）
・参加料の返金につきましては、病気・けが・転勤・妊娠等、やむをえない場合で、
教室の初回開催日の前日までに申請があったものに限り返金します。
・保険料は原則返金できませんのでご了承ください。
・返金の際には、申込時の領収書が必要となりますので大切に保管してください。