

イベント・募集のお知らせ

市民交流館主催講座 「健康フィットネス講座」

全身を「ゆるめ・ほぐし・整える」。堅さを感じながら出来るセルフ整体。ゆがみを自覚し肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。

きつい運動ではないですが、深い部分の筋肉を動かすため血行が良くなり、代謝アップと熟睡効果があります。(講師：健康運動指導士 藤原 尚子さん)

※マット、又はラバーバンドを使用します。

日時＝11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日・22日、令和4年1月12日・19日・26日、2月2日(予備日)の毎水曜(計10回) 各日13時30分～14時30分

場所＝市民交流館「きんぎょの駅」1階集会室

対象・定員＝市内在住・在勤・在学の人、16人

受講料＝5,500円

申込・問合せ＝官製ハガキに住所・名前を記入のうえ、10月1日(金)～9日(土)の9時～17時に、市民交流館「きんぎょの駅」(☎51-1155)へ

郵送の場合は、往復ハガキの往信裏面に講座名・住所・名前・ふりがな・性別・年齢・電話番号を、返信表面に住所・名前を記入のうえ、10月9日(土)必着で市民交流館「きんぎょの駅」(〒639-1132 高田町92-16)へ

※新型コロナウイルスの影響により開催を中止、または見合わせる場合があります。講座中はマスクを装着しながらになります。

※定員を超えた場合は、10月10日(日)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが一定に満たない場合は開講を見合わせる場合があります。

九条スポーツセンターからの お知らせ

◆2021年11～12月大人・子ども教室案内(スタジオ・プール) 教室日程＝10月27日(水)～12月20日(月)各教室全8回 料金＝5,030円～8,800円(税込)

申込＝10月16日(土)9時から、参加費・認印を持って、直接九条スポーツセンターへ

※電話での受付はできません。

※定員に達しているクラスもございます。事前にお問い合わせください。

◆教室1回体験募集中(要予約)

大人気のスタジオ教室を、1回1,100円(税込)で体験していただくことができます。

※定員に達しているクラスの体験募集はございません。

予めご了承ください。詳しくはお問い合わせください。

【共通】

詳細・問合せ＝九条スポーツセンター (☎52-1245)

市民交流館主催講座「第3期スト レッチ感覚のヨガ体操講座」

全身の血流を整え新陳代謝機能を改善し自律神経のバランスを整えます。また、ツボを刺激することで身体の凝り等を予防する効果があります。(講師：永留さん) ※ヨガマットまたは敷物をご用意ください。

日時＝11月22日・29日、12月6日・13日・20日、令和4年1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日(予備日)の毎月曜(計10回)

A:午前の講座 10時～11時 B:午後の講座 13時～14時 ※令和4年1月10日(月)は祝日のため休講。

場所＝市民交流館「きんぎょの駅」1階集会室

対象・定員＝市内在住・在勤の成人でヨガ初心者・身体の硬い人・ヨガに興味のある人、午前・午後 各15人 ※妊娠中の方はご遠慮ください。 受講料＝5,500円

申込・問合せ＝官製ハガキに住所・名前を記入のうえ、10月1日(金)～9日(土)の9時～17時に、市民交流館「きんぎょの駅」(☎51-1155)へ

郵送の場合は、受講時間(A:午前/B:午後)・住所・名前・ふりがな・性別・年齢・電話番号を記入のうえ、10月9日(土)必着で市民交流館「きんぎょの駅」(〒639-1132 高田町92-16)へ

※新型コロナウイルスの影響により開催を中止、または見合わせる場合があります。講座中はマスクを装着しながらになります。

※定員を超えた場合は、10月10日(日)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが一定に満たない場合は開講を見合わせる場合があります。

額田部運動公園施設 教室案内

◆子ども走り方教室(月2,500円・定員25人)

小学生 ■9時～10時30分

◆整体健康教室(1回500円・定員20人)

第2 ■13時30分～14時30分

◆合気道教室(月3,000円・定員20人)

(子ども) ☒18時30分～19時30分

■12時30分～13時30分

(大人) ☒19時40分～20時40分

■13時40分～14時40分

◆社交ダンス教室(定員各15人)

入門クラス(各曜日 月2,500円)

☒18時～19時、19時～20時30分 ■11時～12時

初級クラス・中級クラス(☒月4,200円 ■月4,400円)

☒19時～20時30分 ■9時30分～11時

詳細・問合せ＝額田部運動公園施設 (☎59-2088)