11月は「児童虐待防止推進月間」です

●虐待から子どもを救えるのは、あなたです。

「間違いかもしれない」「まさかあの人に限って」とためらわないでください。名前や住所など詳しい情報がなくてもかまいません。
※連絡した人の秘密は法律で固く守られます。

フリーダイヤル189（いち・はや・く）でお近くの児童相談所につながります（24時間受付）。

オレンジリボン運動

栃木県で幼い２人の幼児が、同居する男に川に投げ込まれ死亡するという痛ましい事件が起こりました。このような事件が二度と起こらないようにと願いを込めてオレンジリボンができました。児童虐待防止の象徴としてオレンジリボンを広める市民運動です。

－子育てをひとりで悩んでいませんか？悩みや不安を話してみませんか？－

市役所子育ち支援課 相談・見守り係（内線526）
奈良県中央こども家庭相談センター（☎0742-26-3788・24時間対応ダイヤル）

九条スポーツセンターからのお知らせ

◆11月～12月度教室募集のご案内
費用＝7,700円～10,000円（税込）　**申込**＝参加費、認め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。※定員に達している教室もありますので、事前に問い合わせてください。

◆体験キャンペーン（要予約）
通常体験を1回、1,500円（税込）で体験。※定員のクラス、jrダンスは体験募集がありません。
申込・問合せ＝九条スポーツセンター（☎52-1245）

スタジオ おススメ教室 ※16歳以上。

肩こり腰痛ケア体操	毎週月・木曜	10:00～11:00
	毎週水曜	11:15～12:15
はじめてのピラティス教室	毎週月曜	11:15～12:15
ボディバランス	毎週月曜	13:30～14:30
ズンバ教室	毎週月曜	15:00～16:00
ヨガ	毎週水・金曜	10:00～11:00
	毎週木曜	11:30～12:30
	毎週土・日曜	10:00～11:00
ストレッチヨガ	毎週水曜	13:00～14:00
ひきしめヨガ	毎週水曜	19:00～20:00
衰えない体づくり体操	毎週木曜	13:00～14:00
楽トレ	毎週金曜	9:30～10:30
ダンスエアロ	毎週金曜	19:15～20:15
アロマでメディカルヨガ	毎週土曜	11:15～12:15

プール おススメ教室 ※16歳以上。

アクアビクス	毎週月曜	11:30～12:30
	毎週水曜	10:10～11:10
	毎週木曜	10:00～11:00
かんたんアクア	毎週金曜	13:00～14:00

子どもプール おススメ教室
※3歳半～小学2年生。

子ども水泳Bクラス	毎週月・水・木・金曜	15:30～16:45