



イベント・募集



いよいよ夏がやってきます！ 九条スポーツセンター教室案内

- ◆7～8月度スタジオ教室 募集開始
教室日程＝6月29日(水)～8月31日(水)(各教室、全8回)
※8月10日(水)～17日(水)は休講。
一般申込＝6月16日(木)9時から、参加費・認め印を持って、九条スポーツセンター窓口へ
※電話での受付はできません。
- ◆「1ヶ月教室体験」参加者募集
～効果を実感するためにまず1ヵ月～
体験日程＝6月5・12・19・26日(日)
募集クラス＝
①ヨガ教室(初級):10時～11時
②はじめてのピラティス:14時～15時
対象・定員＝16歳以上、各10人
費用＝①②各4,320円
申込＝6月4日(土)20時30分までに電話で下記へ
詳細・問合せ＝九条スポーツセンター
(☎ 52-1245)



ママパパクラス (要申込・参加無料)

〈助産師・栄養士編〉

- ♪妊婦の気がかり Q&A
～これ食べて、飲んでOK? NG?～
♪お産が楽になるコツ教えます！
～マタニティエクササイズ・呼吸法～
♪パパの妊婦体験・イクメン講座
～パパだって育児を楽しみたい！～
日時＝6月27日(月)10時～12時
(9時30分～受付)
場所＝さんて郡山
対象・定員＝市内在住の妊婦と父親になる人、25組(単身での参加、祖父母の参加も可)
持ち物＝母子健康手帳・筆記用具
※体操するので、ズボン着用で参加してください。
申込・問合せ＝電話で保健センター
(☎ 58-3333)へ



リラックスしてお産を迎えましょう！



額田部運動公園施設 教室案内

- ◆ヨガ教室(1回500円)
① 10時30分～11時30分
② 19時30分～20時30分
(定員各20人)
- ◆グラウンドゴルフ教室(月600円)
① 月・木・金 10時～12時(定員20人)
- ◆整体健康教室(1回500円)
第2・4 ① 13時30分～14時30分
(定員各20人)
- ◆社交ダンス無料体験レッスン
① 水 17時～18時(初級クラス)
② 金 10時～11時(入門クラス)
(定員各15人)
- ◆合気道無料体験レッスン
① 土 12時～15時(定員20人)
詳細・問合せ＝額田部運動公園施設
(☎ 59-2088)



子育て教室 (要申込・参加無料)

- 「離乳食ってどうやって作るの？」
「友達が欲しい」など、初めての子育てで戸惑いはありませんか？みんなで一緒に育児を楽しみましょう。
日程・内容＝(2回1コース)
①7月7日(木):子育てについてのお話・ふれあい遊び・子どもの応急手当・子育てフリートーク
(講師:保健師・救急救命士)
②7月21日(木):離乳食のすすめ方・離乳食の実演と試食(託児あり)
(講師:管理栄養士)
時間＝13時30分～16時(受付13時～)
場所＝さんて郡山
対象・定員＝生後6カ月まで(平成27年12月22日以降生まれ)の乳児(第1子)の保護者、35組
持ち物＝母子健康手帳・筆記用具、2回目のみエプロン・三角巾・ふきん3枚・台ふきん1枚。子ども同伴の場合は、おむつ・ミルク・バスタオルなども。
申込・問合せ＝電話で保健センター
(☎ 58-3333)へ



ガールスカウト オープン集会

- ～大きなシャボン玉をつくろう！
アクリルたわし(ペットボトルリリアン)もつくろう！～
日時＝6月11日(土)13時30分～15時
場所＝里山の駅「風とんぼ」(旧少年自然の家)(矢田町)
定員＝30人 参加費＝300円
※長袖・長ズボン・汚れてもよい服装で(蜂が来るので黒い色は避ける)。
持ち物＝飲み物(お茶等)・タオル・帽子・虫よけ・虫刺されの薬・2ℓのペットボトル空き容器・はさみ
申込・問合せ＝ガールスカウト奈良県第15団・神谷(☎ 090-7757-5543) (生涯学習課)



一緒に清掃活動しませんか (要申込)

- (やまと郡山環境を良くする市民の会)
日時＝6月12日(日)8時30分～10時30分(雨天中止)
集合場所＝大和中央道アピタ前交差点脇(田中町)
清掃場所＝大和中央道アピタ前交差点～外川交差点～城大橋
申込・問合せ＝6月10日(金)までに環境政策課(内線571・572)へ



救命入門コース 開催 (受講無料・要電話予約)

- 胸骨圧迫とAEDの使い方を中心に、救急救命士が楽しく分かりやすく教えます。
日時＝6月16日(木)9時～10時30分
場所＝防災センター(本庄町)
※修了者には救命入門コースの参加証を交付します。
定員＝20人(要電話予約)
申込・問合せ＝大和郡山消防署
(☎ 59-1331)

