

Q 食の語り部プロジェクト 募集 「まちなかティーサロン」

「有機農園から安全・安心な生活の提案」と題した、食の語り部 山口 貴義さん（奈良県農業法人協会理事）による有機野菜の味を楽しみながらのお話し。コーヒーで午後のひと時を…。
日時＝平成 29 年 1 月 27 日（金）13 時～
場所＝良い食品処「さとなか」（豆腐町）
費用＝参加費 500 円
定員＝20 人（要予約・先着順）
申込・問合せ＝事務局・里仲（☎ 52-2218）（地域振興課）

Q 郡山東保育園 子育て支援 募集 「わくわく広場」

0～3 歳までの未就園児を対象に、毎日ワイワイ親子で楽しい時間を過ごしています。
 家ではなかなか経験できない子ども同士の関わりや親同士の子育ての悩みのお話し合いなども。子育てに「ちょっと疲れたなー」と感じているお母さん、一度わくわく広場に遊びにきませんか？同じ悩みを持っている仲間と会えるかも…。
 また、毎月いろんな企画を開催中です。ぜひ一度のぞきにきてください。
開設日時＝月～金曜の 10 時～15 時
場所＝郡山東保育園（野垣内町 2-2）
問合せ＝利用希望時は、事前に電話で郡山東保育園（☎ 53-3344）へ

Q 第3期「ストレッチ感覚の 募集 ヨガ体操講座」

美容と健康のためにヨガ体操をはじめませんか。ストレッチで筋肉を伸ばし、ヨガの特徴である呼吸法を練習して、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。（講師：永留さん）
日時＝< A：午前の部 > 平成 29 年 1 月 9 日（月）と 1 月 23 日（月）～3 月 20 日（月）の毎月曜（1 月 16 日は休み・計 10 回）、10 時～11 時 15 分
 < B：午後の部 > 平成 29 年 1 月 16 日（月）～3 月 20 日（月）の毎月曜（計 10 回）、13 時～14 時 15 分
場所＝市民交流館（高田町）
費用＝受講料 5,500 円
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（妊娠中の人はご遠慮ください）、各部 15 人
申込・問合せ＝官製ハガキに住所・名前を記入して、12 月 1 日（木）～12 日（月）の 9 時～17 時に、市民交流館へ。郵送の場合は、往復ハガキに受講時間（A：午前 / B：午後）・住所・名前（ふりがな）・性別・年齢・電話番号を記入して、12 月 12 日（月）必着で、市民交流館（〒639-1132 高田町 92-16）（☎ 51-1155）。
 ※定員を超えた場合は、12 月 13 日（火）に抽選し、結果をハガキで通知します。申し込みが 10 人以下の場合は、開講を見合わせる事があります。

Q 矢田の里 春風マラソン 募集 （第 45 回市民マラソン大会）

～参加者を募集します（参加無料）～
日時＝平成 29 年 2 月 12 日（日）
 8 時 30 分～開会式
 （雨天決行、荒天中止）
受付場所＝総合公園施設 ならっきー球場前
コース＝総合公園施設～矢田周辺
種目・参加資格＝



| 距離 | 参加対象 |
|------|--------------------------------|
| 2km | 小学 5・6 年生男女 |
| 3km | 中学生男女 |
| 5km | 高校生～39 歳男女、40 歳以上女、40 歳～59 歳男、 |
| 10km | 60 歳以上男 |
| 2 km | 親子ペア（小学生と保護者） |

※小・中学生は、市内在住・在学に限ります（親子ペアを除く）。
 ※小学生は、親子ペアと個人種目の掛け持ちはできません。
申込・問合せ＝所定の申込用紙に必要事項を記入して、平成 29 年 1 月 10 日（火）必着で、スポーツ推進課（内線 556）へ
 ※電話での申し込みは、受付できません。
 ※申込用紙は、市役所スポーツ推進課・市役所受付・総合公園施設・九条スポーツセンター・各公民館で配布。または、市ホームページから。
 ※申し込み時に、一般の部・ペアの部は返信先住所を記入したハガキが、小・中学生の部は、保護者の署名と印鑑が必要です。