



## 第4期「ストレッチ 感覚のヨガ体操講座」 募集

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＝平成31年1月21日(月)～3月18日(月)の毎月曜(2月11日は休み・計8回)、<A:午前<の部>10時～11時15分、<B:午後<の部>13時～14時15分

場所＝市民交流館(高田町)

費用＝受講料4,500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(妊娠中の人のご遠慮ください)、午前・午後 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(土)～10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10日(月)必着で、市民交流館(〒639-1132 高田町92-16・☎51-1155)へ。

※定員を超えた場合は、12月11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。



## 額田部運動公園施設 教室案内 募集

◆ヨガ教室(1回500円・定員各20人)

月 10時30分～11時30分

金 19時30分～20時30分

◆グラウンドゴルフ教室

(月600円・定員20人)

月 水 金 10時～12時

◆整体健康教室(1回500円・定員20人)

第2・4 金 13時30分～14時30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)

水 17時～18時、18時～19時

金 11時～12時

初級クラス・中級クラス

(水 月4,200円 金 月4,400円)

水 19時～20時30分

金 9時30分～11時

◆合気道教室(月3,000円・定員20人)

土 12時～15時

詳細・問合せ＝額田部運動公園施設  
(☎59-2088)



## 第12回 歳末たすけあい 新作 カレンダーチャリティーバザー展 イベント

各法人・企業、団体から寄贈いただいたカレンダーを販売します。売上金は全額寄付金となります。

日時＝12月19日(水)・20日(木)10時～17時

場所＝イオンモール大和郡山(下三橋町)3階イオン前広場

問合せ＝(福)奈良県共同募金会(☎0744-29-0173) (厚生福祉課)



## 矢田の里 春風マラソン 第47回 市民マラソン大会 募集

～参加者を募集します(参加無料)～

日時＝平成31年2月10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 ならつき一球場前

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、60歳以上男
10km	
2km 親子ペア	小学生と保護者

※小・中学生は市内在住・在学に限る。(親子ペアを除く)

※小学生は親子ペアと個人種目と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31年1月8日(火)必着で、スポーツ推進課(内線556)へ

※電話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・スイムピア奈良・各公民館にて配布。市ホームページでも印刷可能。

※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、小・中学生の部は、保護者の署名と印鑑が必要です。