

市民交流館主催
募集 **健康フィットネス講座**

「ゆるめ・ほぐし・整える」
筋肉と対話して出来るセルフ
整体。骨格の歪み矯正・肩こ
り・腰痛・膝痛予防・体幹強
化のピラティスも加え、講義
と実技です。副交感神経が高
まり、代謝アップ熟睡効果があります。長めのタオル、
もしくはラバーバンドを使用します。(講師：健康運
動指導士 藤原 尚子さん)



日時 = 11月6日(水) ~ 令和2年2月12日(水) ま
での毎週水曜(令和2年1月1日(水)を除く、計
14回)、各日13時30分~14時40分

場所 = 市民交流館 **受講料** = 7,500円

対象・定員 = 市内在住・在勤・在学の人、18人

申込 = 官製ハガキに住所・名前を記入して、10月1日
(火) ~ 10日(木)の各日9時~17時に、市民交流
館窓口へ

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、返信
表面に住所・名前を記入して、10月10日(木)必着
で、市民交流館(〒639-1132 高田町92-16)へ
※定員を超えた場合は、10月11日(金)に抽選し、
結果をハガキで通知。申し込みが13人以下の場
合は開講を見合わせる事があります。

問合せ = 市民交流館 (☎51-1155)

オレンジカフェ 大久ら
イベント **10月にオープンします**

オレンジカフェは認知症の人やその家族はもちろん
、認知症のことが知りたい人、認知症の人を支援し
たいと思う人などが自由に集えるカフェです。

認知症になっても、変わらず接してほしいと思う気
持ちは大切にできる優しいカフェになればと思ってい
ます。お茶を飲みながら、日頃の悩みや困っているこ
とを話してみませんか。

日時 = 毎月第3水曜 13時30分~15時30分

参加費 = 1オーダー制 400円~

場所・問合せ = 茶処・大久ら(矢田寺前・☎52-7684)
(地域包括ケア推進課)

九条スポーツセンター
募集 **スタジオ教室案内**

~スポーツの秋到来!

新しいことにチャレンジしてみませんか~

◆大人・子ども教室参加者募集中!

子ども教室：キッズダンス
/チアダンス/バレエ/体操
/水泳

大人教室：ヨガ教室/肩こ
り腰痛ケア体操/水泳/ア
クアウォーキングなど...



◆土・日1回教室開催中! 初心者歓迎!

■ボディバランス30、■コアクロス30

開催時間 = 9時20分~9時50分

◆教室1回体験募集中! (要予約・有料)

色々な教室を1回体験していただくことができま
す。詳しくは、問い合わせてください。

詳細・問合せ = 九条スポーツセンター (☎52-1245)

額田部運動公園施設
募集 **教室案内**

◆ヨガ教室(1回500円・定員各20人)

■10時30分~11時30分

■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■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)

■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

◆サッカー教室(月3,000円)

■16時~17時

◆合気道教室(月3,000円・定員各20人)

■子ども 18時30分~19時30分

大人 19時40分~20時40分

詳細・問合せ = 額田部運動公園施設 (☎59-2088)

