

募集 第4期「ストレッチ 感覚のヨガ体操講座」

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。また、ツボを刺激することで身体の凝り等を予防する効果があります。(講師：永留さん)

日時＝令和2年1月20日～3月16日の毎月曜(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)

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(妊娠中の方はご遠慮ください)、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(日)～10日(火)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(火)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(水)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。

募集 額田部運動公園施設 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)

🕒 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20人)

🕒 (こども) 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)

募集 朝のラジオ体操会 年末年始のお知らせ

毎朝、三の丸会館前で実施の「朝のラジオ体操会」は、12月29日(日)から1月3日(金)まで休止します。

問合せ＝スポーツ推進課(内線556)

募集 矢田の里 春風マラソン 第48回市民マラソン大会

～参加者を募集します(参加無料)～
日時＝令和2年2月9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、 60歳以上男
10km	小学生と保護者(親子ペア)
2km	小学生と保護者(親子ペア)

※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、令和2年1月7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・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。

広告欄