ＥＮＪＯＹ！スポーツ

	講　座　名	対　象	●内容　■費用　◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
スポーツ	市民ウォーキング	市民	●市域や近隣地区でのウォーキング ■無料 ◆9/24（日･祝）	文化スポーツ室 TEL813-0074 ★*市役所集合*
	市民体育館 フリー卓球	〃	●卓球 ■300円 ◆(水) 15:00～17:30	市民体育館 TEL824-5858 ★*市民体育館*
	トレーニング相談	〃	●トレーニング方法の指導 ■<トレーニングに関する相談> 無料 ◆(土)･(日)･(祝)	
	トレーニング室 利用講習会	16歳以上	●トレーニングの基礎･知識及び器具取扱について ■<受講料> 350円 ◆月3回：各回 30名	

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

＜市民体育館　スポーツ教室＞　※ここからは、インストラクターが指導を行う教室の案内です。

	講　座　名	対　象	●内容　■費用　◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
スポーツ教室	インディアカ を楽しもう会	市民	●インディアカ ■<1回> 100円 ◆4/15, 5/20 ,11/18, 12/9(月) 18:30～20:45	市民体育館 TEL824-5858 ★*市民体育館*
	バウンドテニス を楽しもう会	〃	●バウンドテニス ■<1回> 200円 ◆第1･3･4(水) 12:00～15:00	
	バドミントン を楽しもう会	〃	●バドミントン ■<大人> 400円　<小･中学生> 200円 ◆10月毎週(金), 11/1(金) 18:30～20:45	
	ヨガ教室	〃	●ヨガ ■500円 ◆(水) 13:00～14:30：35名	
	太極拳教室	〃	●太極拳(楊式) ■<月額> 2,000円 ◆4～3月（金） 13:00～14:45（計50回）	
	イスに座って 健康体操	〃	●イスに座っての体操 ■<参加費> 19回 9,500円 ◆4～9月（水） 15:00～16:00：20名	

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

＜市民体育館　スポーツ教室＞

	講　座　名	対　象	●内容　■費用　◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
スポーツ教室	カローリング教室	市民	●カローリング ■〈参加費〉19回 9,500円 ◆4～9月（金） 13:15～14:45：24名	市民体育館 TEL824-5858 ★*市民体育館*
	ボディメイク教室	市民 18歳以上 の女性	●エアロビクス･コアトレ ■〈参加費〉19回 13,300円 ◆4～9月（金） 10:00～11:00：30名	
	ピラティス教室 （初級）	市民 18歳以上	●ピラティス ■〈参加費〉19回 15,200円 ◆4～9月（水） 9:30～10:30：40名	
	ピラティス教室 （中級～）	〃	●ピラティス ■〈参加費〉19回 15,200円 ◆4～9月（水） 11:00～12:00：40名	
	ジュニアスポーツ教室	市民 小学 1～2年生	●体育･遊びを通じての体力づくり ■〈参加費〉19回 11,400円 ◆4～9月（金） 16:45～17:30：20名	
	パンダ組	市民 2歳児	●体育･遊びを通じての体力づくり ■〈参加費〉19回 11,400円 ◆4～9月（金） 9:45～10:30：20名	
	わくわく スポーツ教室	市民 ３歳児～ ５歳児	●体育･遊びを通じての体力づくり ■〈参加費〉19回 11,400円 ◆4～9月（金） 15:30～16:15：30名	

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

主な生涯学習関連施設の紹介③

池の里市民交流センター	文化･スポーツ活動の場を提供し、市民の社会教育活動の推進を図るとともに市民の交流を深めるための複合施設です。

市民体育館	スポーツの振興を図ると共に、青少年の健全育成及び市民の皆さんの体力向上のため、市民のスポーツの場を提供する施設です。

＜池の里クラブ　スポーツ教室＞

	講　座　名	対　象	●内容　■費用　◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
スポーツ教室	小学生スポーツ	小学 1～3年生	●スポーツの基礎を学びながら 仲間づくり ■〈参加費〉12回7,200円 ◆4～9月(土) 10:00～11:00：25名	池の里クラブ TEL839-7004 ★池の里市民交流センター
	バドミントン	小学4年 ～中学生	●初心者からのバドミントン教室 ■〈参加費〉14回8,400円 ◆4～9月(日) 9:30～11:30：25名	
	ラクロス	小学 2～6年生	●初心者OK！ 基礎から学ぶラクロス教室 ■〈参加費〉10回 6,800円 ◆4～6月(土) 12:45～14:45：25名	
	ヨガA･B	成人男女	●初心者からのヨガ教室 ■〈参加費〉23回 16,100円 ◆4～9月(水) 10:00～11:30,13:00～14:30 ：各14名	
	幼児スポーツ教室	幼児 (2～5歳)	●みんなで仲良く体を動かし遊ぶ ■〈参加費〉13回 7,800円 ◆4～9月(火) 11:00～11:45,15:30～16:15 各20名	
	わいわい バドミントン A･B	小学生 ～成人	●みんなで楽しくバドミントンしよう ■〈参加費〉18回 10,800円 ◆4～9月(木) 16:30～18:00,19:00～20:30 ：20名	
	エンジョイ レスリング	年中児 ～中学生	●楽しくレスリングの基礎を学ぶ ■〈参加費〉18回 6,200円 ◆4～9月(水) 19:00～20:30：25名	
	親子教室	1歳6か月～ 未就学児と 保護者	●五感をフル活用、体力・知力・感性を 育みます。 ■〈参加費〉6回 4,800円 ◆4～6月(火) 9:45～10:30：20組	
	女性のための ゆるゆるスポーツ	成人女性	●エアロビクス･筋トレ･バドミントン など､いろいろゆるく少しずつ ■〈参加費〉13回 9,100円 ◆4～9月(火) 13:15～14:15：20名	
	てつとび･かけっこ	小学生 1～2年生	●鉄棒･とび箱･かけっこを中心に体 を動かします。 ■〈参加費〉13回 7,800円 ◆4～9月(火) 17:00～17:45：20名	
	美ボディ教室	成人女性	●ピラティスを中心としたプログラム ･普段使わない筋肉を刺激し、姿勢の 改善、代謝をアップ ■〈参加費〉10回 7,000円 ◆4～6月(木) 10:00～11:15：30名	