

募集

プチ健康講習会

毎週金曜日は、まきがね公園体育館に集まれ！

参加者多数のため、事前受け付けが必要になりました。器具などを使用する講習は、定員になり次第締め切りま

とき 5月11日 25日(毎週金曜日)午前10時 10時半
ところ まきがね公園体育館
内容 11日「ストレッチポール」18日「ココから体操」25日「ウォーキング」
指導員 市体育連盟

ゴルフ教室

火曜日の部
とき 5月8日 7月10日
(毎週火曜日)午後7時 8時半(全10回)

木曜日の部
とき 5月10日 7月12日
(毎週木曜日)午後7時 8時半(全10回)

講師 古山豊
全コース共通 定員 各教室とも20人(10人以上で開講) 参加資格 市内在住・在勤者
ところ 2ヶ所(グリーン)

健康体力センター講習会(5月)
▷とき = 平日(金)・23日(水)午後7時～、17日(木)午前10時～(託児付もあり)▷ところ = まきがね公園体育館健康体力センター▷受講料 = 520円▷持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具▷受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(5月)
▷とき = 10日(木)、24日(木)午前10時～正午(要予約、予約受付は4月20日午前9時から行います)

社会体育施設の貸し出し(5月)
▷とき = 5月25日(水)午後7時～▷ところ = まきがね公園体育館(翌日から午前8時半から午後5時までの受け付け可)

クラブ(恵那市大井町)
受講料 1回2000円
問い合わせ まきがね公園体育館 25 6478

申し込み 4月20日(金)午前9時からまきがね公園体育館にて。電話申し込み可。☎ 25 6478

弓道教室

弓道教室を開催します。弓道を生涯スポーツとして楽しむために、弓道の基礎知識を習得してみませんか。

とき 5月9日 7月11日(毎週水曜日)全10回。午後7時 9時
ところ まきがね公園弓道場

参加料 2000円(開催初日にご持参ください)
定員 20人
参加資格 市内在住・在勤者(小学4年生以上)
申し込み 4月20日(金)午前9時からまきがね公園体育館にて。電話申し込み可。☎ 25 6478

平成24年岐阜国体 愛称・合言葉募集

平成24年(2012年)秋に、岐阜県で国体が開催され、恵那市では弓道競技が開催される予定です。

県民総参加で国体を盛り上げ、また岐阜の魅力を全国に発信でき、また岐阜国体のテーマやスローガンとなるような「愛称」および「合言葉」を募集します。皆さんの応募をお待ちしています。

募集期間 6月30日(土)まで
応募方法 応募はがき、官製はがき、ファクスまたはインターネット(PC、携帯)で応募できます。市役所、まきがね体育館、B&G体育館、振興事務所に応募はがきと応募箱を設置しています。

賞 最優秀賞(1点) 賞金10万円および賞状 優秀賞(4点) 賞金2万円および賞状 岐阜国体賞(270点)応募者全員の中から抽選で県産品などが当たります。

問い合わせ スポーツ課 ☎ 43 2112、県国体準備事務局 ☎ 058 272 1

恵那市スポーツ少年団員

市内には11のスポーツ少年団があり、野球やサッカー、リーグ研修会など、多岐に競技に取り組んでいます。

対象 小学1年生 中学3年生の男女
大井・大井第二 練習日 毎週土曜日午後1時半
場所 大井第二小グラウンド
問い合わせ 阪上美代子 ☎ 26 4793(夜間)

長島 練習日 毎週土曜日午後1時 場所 長島小グラウンド
問い合わせ 本多直也 ☎ 25 8604

東野 練習日 毎週土曜日午前9時 場所 東野小グラウンド
問い合わせ 千藤秀幸 ☎ 25 1774
三郷 練習日 毎週土曜日午前9時 場所 三郷小グラウンド
問い合わせ 遠山晃 ☎ 28 1140
武並 練習日 毎週土曜日

日午後1時 場所 武並小グラウンド 問い合わせ 小林守 ☎ 28 1876

恵那北 練習日 毎週土曜日午後1時 場所 恵那北中グラウンド 問い合わせ 遠藤義昌 ☎ 27 3583

中野方 練習日 毎週土曜日午前8時半 正午 場所 中野方小グラウンド 問い合わせ 曾我裕史 ☎ 23 2659

岩村 練習日 毎週水・金曜日午後7時、毎週土曜日午前9時 場所 岩村小グラウンド 問い合わせ 荻山芳朗 ☎ 080 5292 4032

山岡 練習日 毎週土曜日午後1時半、毎週日曜日午前9時半 正午 場所 山岡小グラウンド 問い合わせ 高綱健太郎 ☎ 56 2243

明智 練習日 毎週火・木曜日午後5時、毎週土曜日午前9時 場所 明智小グラウンド 問い合わせ 奥田誠 ☎ 54 4653

総合型地域スポーツクラブ 平成19年度福寿の里スポーツクラブ会員募集

上矢作町で活動して11年になります。年会費は大人2000円、子供1000円、家族3500円(スポーツ保険は別)参加の意思がある方なら誰でも入会できます。一度、事務局までご連絡ください。
問い合わせ 福寿の里スポーツクラブ事務局 上矢作公民館 ☎ 47-2101 ☎ 47-2124

種目	活動日時	活動場所	対象
ジュニア陸上	第1,3日曜日 午前9時～	上矢作中学校グラウンド	小3～中学生
少年野球	毎週土曜日 午前9時～	上矢作小学校グラウンド	小2～小6
ドッジボール	毎週水曜日 午後7時半～ 毎週土曜日 午後1時半～	上矢作体育館ほか	小2～小6
中学野球	第1,3土曜日およびその都度	上矢作中学校グラウンド	中学生
ジュニア卓球	毎週木曜日 午後7時半～	上矢作体育館	中学生
ジュニアバレーボール	毎週月、木曜日 午後7時～	上矢作中学校体育館	中学生
ジュニアソフトテニス	随時 午後7時～	山村広場テニスコートほか	中学生
空手	毎週月曜日 午後7時半～	上矢作小学校体育館	保育園～一般
ジュニアパドミントン	毎週金曜日 午後7時半～	上矢作体育館	小・中・高・一般
フィットネス	毎週木曜日 午後7時半～	上矢作公民館	高校・一般
ソフトバレーボール	毎週火曜日 午後7時半～	上矢作体育館	高校・一般
インディアカ	毎週木曜日 午後7時半～	上矢作体育館	高校・一般
各種教室・イベント	ウォーキング、インラインスケート、水泳、スケート、スキー教室など会員登録しておけば、割安価格で参加できます。日程および内容はその都度。		
スタッフ会員	各種イベント、大会、教室などで運営のお手伝いができる会員を募集します。		

山岡健康増進センター
TEL 5614066

全教室共通

申し込み 4月20日(金) 27日(金)(電話での申し込み可。定員になり次第終了)
申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください。
施設利用料 受講料と別に必要。一般1回300円

からだスッキリ教室

エアロビクスとピラティス(*)を行います。体力に自信のない方もできる内容です。体脂肪燃焼や姿勢の改善ができます。

とき 5月9日(水)、23日(水) 午後7時 8時(全2回)
定員 16人
持ち物 タオル、飲み物
講師 笹木美穂

ゆったりヨガ教室

ゆつくりとした呼吸法で基本のポーズを行い、身体を整えます。

とき 5月17日(木)午後7時 8時
定員 20人

講師 施設職員
受講料 無料

持ち物 タオル、飲み物
講師 MAYUMI
受講料 500円

リラクセス教室

ストレッチポールを使い、肩、背中、腰の緊張を緩和、姿勢を良くします。

とき 5月10日(木)、24日(木) 午後2時45分 3時15分
定員 各15人
講師 施設職員

水中歩行教室

水中での基本歩行を行います。

とき 5月17日(木)、31日(木) 午後1時半 2時
定員 各15人
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 施設職員

トレーニング教室

いすやマットを使って、簡単な筋力トレーニングを行います。

とき 5月8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)午後1時半 2時10分
定員 各15人
講師 施設職員

受講料 無料

*ピラティス = 脊椎と骨盤周辺の筋肉を安定させ、バランスよく使えるようにする運動。骨盤のゆがみが改善されるなど、姿勢がよくなりシェイプアップ効果もあります