

## 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)

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

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

受講料 3000円(入場料、ボール代が別途必要) 持ち物「ゴルフクラブ、手袋」

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 事務局 058 272 1

問い合わせ スポーツ課 事務局 058 272 1

111(内線3295、3296) http://www.gifukoku.jp/ta2012.jp/

### 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

**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

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  
受講料 無料

### 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  
受講料 無料

### 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

### 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

**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

**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  
受講料 無料

**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  
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