

案内

NEWマシン導入！

トレーニングアドバイス
 マシンの取り扱い方法、ダイエットや筋トレ方法についての相談日を設けました。今まで何をやっていいのかわからなかった方など気軽に指導員にお尋ねください。
とき 6月13日(火)、29日(木) 午前10時 11時、午後6時 8時

ところ まきがね公園体育館健康体力センター 25 6478

まきがね公園健康体力センターに新しく健康管理指標アドバイス装置「NEO活齡V F」を設置しました。全身および部位別の脂肪量に加え筋肉量、内臓脂肪チェック、体型グラフ、カロリーチェックなどができます。ぜひ一度測定してみてください。



募集

プチ健康講習会

開催日ごとに内容の異なる講習会です。お気軽に参加してください。(参加したい講習のみの申し込み可)
とき 6月9日 30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 9日「エクササイズボール 16日」ストレッツチボール 23日「チューブトレーニング 30日」ウオーキング
講師 足立・藤井体育連盟

受講料 一回200円
申し込み、問い合わせ まきがね公園体育館 25 6478

スナーナヨーガ教室
とき 6月8日 7月6日(毎週木曜日) 午前10時半 11時半(全5回)
ところ まきがね公園体育館

講師 スナーナヨーガ協会
参加料 3000円
申し込み、問い合わせ まきがね公園体育館 25 6478(5月25日(木)午前10時から電話で受け付けます)

テニス教室

とき 6月14日 8月16日(毎週水曜日) 午後7時半 9時(全10回)
ところ まきがね公園テニスコート
指導 市テニス協会
定員 25人

参加料 2000円
申し込み、問い合わせ (財)市体育連盟事務局 25 6478(5月25日(木)午前9時から電話で受け付けます)

えなイスト総合型スポーツクラブ主催

ウオーキング教室

プロの先生の指導で、正しい歩き方や消費カロリーを増やす歩き方を学びませんか。翌日から自分の体が変わってきます。またストレッチ体操をはじめ、健康づくりに欠かせない健康体操も教えてもら

えます。
とき 5月27日(土) 午後1時半 3時
ところ 大井小学校体育館と運動場
講師 多々良恵子(日本健康操協会認定インストラクター)

定員 小学生以上40人程度
参加料 1000円(保険代を含む)
締め切り 小中学生 5月20日(土) 一般 5月26日(金)

申し込み、問い合わせ 小中学生とその保護者の方は学校へ提出(大井町・東野のみ)その他の方は、まきがね公園体育館へ電話で申し込み 25 6478

ヨガ教室

とき 6月23日(金)、7月21日(金) 午後7時半 9時
ところ 中公民館(市役所前)
参加料 一回700円
申し込み、問い合わせ まきがね公園体育館へ電話で申し込みください。 25 6478

トレーニング講習会(6月)
 ▷とき = 8日(木)・22日(木)・28日(木) 午後7時~、14日(木) 午前10時~(託児付) ▷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(6月)
 ▷とき = 6日(火)、20日(火) 午前10時~正午
社会体育施設の貸し出し(6月)
 ▷とき = 5月25日(木) 午後7時~ ▷ところ = まきがね公園体育館(翌日からは午前8時半から午後5時まで電話での受け付け可)

福寿の里スポーツクラブ主催 「かみやばぎ」春の健康スポーツ大会

町なみウオーキング
 上矢作の町を道草しながら歩きましょう。
とき 5月28日(日) 集合 午前8時半 出発 午前9時 小雨決行
ところ 上矢作振興事務所前

参加料 1000円(福寿の里スポーツクラブ会員800円)
持ち物 タオル、水筒
ゴール後、グラウンドゴルフもできます。
グラウンドゴルフ
 ファミリースポーツを楽しみましょう。

とき 5月28日(日) 受付 午前9時 競技開始 午前9時半 小雨決行
ところ 上矢作小学校グラウンド

参加料 一人200円
参加方法 3人1組(各部門あり)
【共通】
参加賞、どちらに付いても参加された方に、同日

プール監視員

スポーツ課では次のとおり日々雇用の職員を募集します。
職種 臨時職員(プール監視員)

勤務場所 山岡B&G海洋センタープール、明智B&G海洋センタープール、上矢作プール
勤務内容 プール監視および施設清掃など
雇用期間 6月11日(日) 9月3日(日)(休日は原則月曜日)

勤務条件 勤務時間 午前8時半 午後5時15分 賃金 時給750円 勤務日数などについては採用人数により後日相談・調整します。

採用条件 18歳以上(高校生不可)の泳げる方
申し込み、問い合わせ 教員委員会スポーツ課 43 2112(内線231)

山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターで教室を開催します。

全教室共通

ところ 山岡健康増進センター

申し込み 5月24日(水) 31日(水)(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

気功太極拳教室

気功と太極拳を音楽に合わせて行います。年齢に関係なく参加できます。

とき 6月9日、23日、7月14日、28日(金) 午後7時 8時半(全4回)
定員 15人

持ち物 体育館シューズ
講師 小栗サカエ
受講料 1600円

健康トレーニング教室

ストレッチ、筋力トレーニング、エアロバイクと一緒に

やってみませんか。

とき 6月6日 8月29日(7月18日、8月15日を除く) 毎週火曜日、7月19日(水) 午後1時半 2時半(全12回)
定員 20人

持ち物 体育館シューズ

講師 施設職員
受講料 無料

水中運動教室

歩行やいろいろな水中運動です。

とき 6月1日(木) 午後1時半 2時15分 6月23日(金) 午後7時半 8時15分
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

水中歩行教室

水中での基本歩行です。

とき 6月9日(金) 午後7時半 8時 6月15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

