

募集

ソフトバレーボール交流会

ソフトバレーボールは、柔らかいゴムのボールを使った4人制のバレーボールです。ネットの高さは2.13m。誰でもスパイクを打つことができます。性別、年齢、体力、経験、技術などのレベルに応じて、単純な基礎技術による初歩的なゲームから、複雑な応用技術や作戦、戦術を駆使した高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができ、大会も各地で行われています。

- ところ まきがね公園体育館
- 参加資格 市内在住・在勤で18歳以上、男女4人以上でチーム編成すること。
- 参加費 1チーム千円(当日受付で支払い)
- 締め切り まきがね体育館、各振興事務所にある申込書に記入の上、10月7日(土)までにスポーツ課☎43-4137へお申し込みください。
- 問い合わせ 山岡町ソフトバレーボール愛好会 藤田☎090-1565-2607 菅原☎090-1471-0730

トレーニング講習会(10月)  
▷とき=12日(木)、24日(火)午後7時~、19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(10月)  
▷とき=6日(金)、27日(金)午前10時~正午  
社会体育施設の貸し出し(10月)  
▷とき=9月26日(火)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)

で申し込み☎25-6478 定員になり次第締め切り。  
□指導員 市スポンジテニス協会

- ところ まきがね公園体育館ほか
- 締め切り 9月30日(土)までに電話にて申し込み
- 問い合わせ 恵那市レクリエーションバレーボール協会 井戸☎090-8868-3115

総合型地域スポーツクラブ 各種教室参加者募集

えなイースト総合スポーツクラブ

●スポンジテニス教室

スポンジボールをバドミントンコートで打ち合うテニス。気軽にできるニュースポーツで年齢・男女問わず誰でも楽しめます。  
□とき 10月11日、18日、25日(毎週水曜日)午後7時半~9時半  
□ところ まきがね公園体育館  
□定員 20人(18歳以上)  
□参加料 1人1500円(当日支払い)  
□持ち物 室内シューズ、運動ができる服装、汗ふきタオル、スポーツドリンク  
□締め切り 10月6日(金)までにまきがね公園体育館へ電話

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた、効率よく脂肪を燃焼させる健康体操教室を開催します。  
□とき 10月29日(日)午後1時半~3時半  
□ところ 大井第二小学校体育館  
□定員 50人(幼児~高齢者)  
□受講料 18歳以上500円、18歳未満300円、幼児は無料。当日受付支払い。  
□持ち物 室内シューズ、運動ができる服装、汗ふきタオル、スポーツドリンク  
□締め切り 10月25日(木)までにまきがね公園体育館へ電話で申し込み☎25-6478 定員になり次第締め切り。  
□指導員 吉田宏子先生  
■共通 問い合わせ えなイースト総合スポーツクラブ事務局 小倉☎090-4162-9105

06レクスポえなフェスティバル

体育の日、スポーツで汗を流してみたいかですか? あなたの体力年齢は何歳? 体力測定をこの機会に行ってみませんか。  
□とき 10月9日(月) ▽開会式 午前9時半  
□ところ まきがね公園ほか各種目ごとの会場  
□問い合わせ まきがね公園体育館☎25-6478

▽時間 午前10時~正午  
●フリー参加種目(申込不要)  
「キックターゲット、ストラックアウト、スピードガンコンテスト」 ▽会場 しまきがね公園多目的広場A面 ▽時間 午前9時半~  
【体力測定】 ▽会場 体育館2階(健康体力センター無料体験) ▽会場 しまきがね公園体育館 ▽時間 午後0時半~  
※現在、市体育指導委員連絡協議会・市体育連盟で楽しい企画を計画中です。各公民館や公共施設に設置されるポスターやチラシをご確認ください。皆さんのご参加をお待ちしています。

日、27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 ▽6日(土)ストレッツボール ▽13日(日)エクササイズボール ▽20日(日)ココから体操 ▽27日(日)ミニエクササイズボール  
□指導員 足立・藤井(体育連盟)  
□受講料 1回200円  
□問い合わせ まきがね公園体育館☎25-6478

【交流種目(申込必要)】  
●ドッジボール交流会 ▽会場 しまきがね公園体育館ほか ▽時間 午前9時半~ ▽チーム編成 1チーム12人以上20人以内。試合は12人対12人。小学校2~4年生の部、5~6年生の部の2部門  
【ソフトテニス教室】 ▽会場 しまきがね公園テニスコート ▽時間 午前10時~正午  
【弓道体験教室】 ▽会場 しまきがね公園弓道場 ▽時間 午前10時~正午  
【アーチェリー体験教室】 ▽会場 しまきがね公園野球場

プチ健康講習会  
開催日ごとに内容の異なる講習会なので、都合に合わせて参加できます。なお参加者多数のため、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す。  
□とき 10月6日、13日、20

第2回事業所対抗レクリエーションバレーボール秋季大会  
□とき 11月5日(日)

えな花の木スポーツクラブ

●初心者ソフトボール教室

□とき 10月7日(土)、21日(土) 午前9時~正午  
□ところ 長島小学校グラウンド  
□定員 25人(小学校4年生以上の男女)  
□参加料 500円(当日支払い)  
□持ち物 運動ができる服装と靴、飲み物、グローブ(貸し出しあり)、帽子  
□締め切り 10月6日(金)までにまきがね公園体育館へ電話で申し込み☎25-6478 定員になり次第締め切り。  
□指導員 長島町ソフトボール協会

にまきがね公園体育館へ電話で申し込み☎25-6478 定員になり次第締め切り。  
□指導員 市バレーボール協会・恵那西中学校バレーボール部  
■共通 問い合わせ えな花の木スポーツクラブ事務局 長小倉☎090-4162-9105

山岡健康増進センター

TEL 56-4066

全教室共通

□ところ 山岡健康増進センター  
□申し込み 9月22日(金)~29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 一般1回300円。小中学生150円。

水中運動教室

歩行やいろいろな運動を行います。  
□とき ①10月5日(木)午後1時半~2時15分 ②10月19日(木)午後2時15分~3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  
【運動浴槽】利用についてのお知らせ  
山岡健康増進センターの「運動浴槽」は、歩いたり、筋力トレーニングをする温泉水プールですが、7月20日から9月30日まで、試行的に泳げる時間帯を設けていました。今後も継続の希望があり、期間を定めずに延長することにしました。泳ぐことのできる時間帯は、次のとおりです。  
□時間 午後4時~8時45分(ただし火曜日、木曜日の午後7時半以降はアクアピクス教室を開催するため、申込者以外は利用できません)  
□水深 1.1m  
□休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合、翌日休館)、年末年始  
□施設利用料 大人300円 小中学生150円  
※小学生以下は保護者の付き添いが必要です。また浮き輪などの遊具の持ち込みはできません。