

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!

開催日ごとに内容の異なる講習会のため、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 1月5日 26日(毎週金曜日) 午前10時 10時半

体操 19日「ストレッチポール」 26日「ボールエクササイズ」  
指導員 市体育連盟  
受講料 1回200円  
問い合わせ まきがね公園 体育館 25 6478

第2回恵那市ジュニアスノードスケート競技会

とき 1月13日(土) 開会 午後3時半 競技開始 午後5時

ところ 岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場  
競技種目 小学生低学年(男女別)200名、小学生高学年(男女別)500名、中

**トレーニング講習会(1月)**  
▷とき = 16日(火)午後7時~、11日(木)、24日(水)午前10時~ ▷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(1月)**  
▷とき = 16日(火)、30日(火)午前10時~正午(要予約、受け付けは1月5日午前9時から行います)  
**トレーニング相談日(1月)**  
効果的なトレーニング方法などの指導・相談を承ります。▷とき = 18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  
申し込み・問い合わせ まきがね公園体育館(市体育連盟) 25-6478



**町対抗の部** 優勝〃岩村町 準優勝〃大井町 3位〃山岡町

**一般の部** 優勝〃市消防本部 女子の部 優勝〃岩村町 準優勝〃山岡町

11月19日、まきがね公園体育館で第24回恵那市スポンジテニス大会が開催されました。成績は次のとおりです。

男子の部 優勝〃ミルキーズA 準優勝〃ミルキーズB  
女子の部 優勝〃ビートルズ 準優勝〃インディアカ  
第24回恵那市スポンジテニス大会

第11回恵那市インディアカ秋季大会

11月12日、まきがね公園体育館で第11回恵那市インディアカ秋季大会が開催されました。成績は次のとおりです。

混合の部 優勝〃ミルキーズA 準優勝〃ミルキーズB  
女子の部 優勝〃ビートルズ 準優勝〃インディアカ  
第11回恵那市インディアカ秋季大会

第2回市民体育大会総合成績

1年間、全19種目(陸上は中止)の競技を各町対抗で行いました市民体育大会は、11月26日の市民駅伝大会を最終種目に総合順位が確定しました。1位から6位までの結果は次のとおりです。

1位〃長島町(90点) 2位〃岩村町(87点) 3位〃明智町(73点) 4位〃大井町(65点) 5位〃上矢作町(56点) 6位〃山岡町(53点)

お知らせ

スポーツ指導者・スポーツボランティアバンク登録者募集  
これからスポーツを始めたいと思っっている方たちとの橋渡しができればと設立しました。余暇に指導者、ボランティアとして活動してもいいと思っっている方、子どもたちと一緒に体を動かしてみたいと思っっている方、日本体育協会などの有資格者の方、ぜひ登録してください。  
問い合わせ まきがね公園体育館(市体育連盟) 25 6478

定員 スキー教室〃80人  
スノーボード教室〃20人  
(各先着順)

持ち物 用具一式(現地レンタル可)  
集合場所 恵那市役所および岩村、山岡、明智、串原、上矢作振興事務所(恵那市役所を午前6時半発)

申し込み 1月10日(水)午前9時から受け付け開始(電話可)  
申込先・問い合わせ まきがね公園体育館(市体育連盟) 25 6478

剣道をやってみませんか  
とき 毎週土曜日 午後3時 5時(防具未着者は午後4時まで)  
ところ 恵那警察署道場

対象 小学校1年生 6年生(見学可)  
指導員 練士6段 剣道社会体育指導員  
会費 1カ月500円(半年に1回3千円の徴収)  
申し込み・問い合わせ 恵那剣友会少年部父兄会役員 渋谷 25 1224 各務 25 5952

成績

第2回恵那市民駅伝大会  
11月26日、まきがね公園周辺で第2回恵那市民駅伝大会を開催しました。成績は次のとおりです。

山岡健康増進センター  
TEL 5614066

全教室共通

申し込み 1月5日(金) 9日(火)(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。  
施設使用料 受講料と別に必要。一般一回300円

スナーナヨーガ教室

骨盤と脊柱を整え、体を引き締めしなやかな体をつくります。  
とき 1月10日 3月28日 毎週水曜日 午前11時 正午(全11回) 1月12日 3月30日 毎週金曜日 午前11時 正午(全12回)

定員 各20人  
持ち物 タオル、飲み物  
講師 MAYUMI

受講料 5500円  
6千円

リラクゼーションヨガ教室

ストレッチ解消、肩凝り、腰痛、冷え性などの体質改善

総合型地域スポーツクラブ  
えな花の木スポーツクラブ  
「スポーツ講演会」  
とき 1月20日(土)午前9時半 11時半

ところ まきがね公園体育館2階会議室  
講師 大阪体育大学健康・スポーツマネジメント学科 松永敬子助教

演題 「スポーツの魅力と健康」(総合型地域スポーツクラブでできること)  
定員 100人程度  
参加料 無料

申し込み まきがね公園体育館へ電話で申し込み 25 6478  
締め切り 1月15日(月)

問い合わせ えな花の木スポーツクラブ事務局 小倉 建二 090 4162 9105

や、生活習慣病の予防にも効果があります。  
とき 1月11日 3月29日 毎週木曜日 午前10時半 正午(全12回)  
定員 15人  
持ち物 タオル  
講師 鶴飼千代  
受講料 6千円

水中運動教室

水中での基本歩行やいろいろな運動をします。  
とき 1月17日、24日、31日 水曜日 午後1時半 2時10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

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 1月17日、24日、31日 水曜日 午後2時半 3時10分  
定員 各15人  
講師 施設職員  
受講料 無料