

募 集

プチ講習会

まきがね公園体育館では、これから運動を始めた人のために、月2回ほど30分程度の運動を行います。

1回200円で当日参加も可能です。ぜひ、気軽に参加してみてください。

パールエクササイズ

□とき 12月5日(金)午前10時～10時半

ここから体操

□とき 12月19日(金)午前10時～10時半

●共通

健康体力センター講習会 (12月)
▷とき=3日(水)、17日(水)午前10時～(託児付き)、11日(水)午後7時～、20日(土)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(12月)
▷とき=3日(水)、17日(水)午前10時～正午 ※要予約

社会体育施設の貸し出し(抽選)
▷とき=11月20日(水)午後7時～(12月分)、12月24日(水)午後7時～(1月分) ▷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時までの受け付け可

□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

□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

成 績

■水泳競技

10月11日と12日、第29回JSCAブロック対抗水泳競技大会 IN東海(兼 オーストラリアクイーンズ ランドオープン&エイジチャンピオンシップ派遣選考会が静岡県富士水泳場で開催されました。結果は次の通りです。

【11・12歳女子の部】

吉村莉奈さん(長島町)
▽50mバタフライⅡ4位
▽100mバタフライⅡ4位
▽200mメドレーリレーⅡ3位(東海チーム)
▽200mフリーリレーⅡ優勝(大会新記録・東海チーム)

■空手競技

10月12日、第4回オープントーナメント岐阜県空手道選手権大会が瑞浪市民体育館で開催されました。結果は次の通りです。

●高校生の部

▽2位Ⅱ伊藤夏生(大井町)

●中学女子の部

▽優勝Ⅱ佐々木朝実(長島町) ▽2位Ⅱ加藤千菜実(大井町)

●一般中級の部

▽3位Ⅱ芦沢直久(大井町)

□とき 12月8日(月)、22日

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ
◆後期さわやかエアロビックス教室

□とき 12月8日(月)、22日

□申し込み・問い合わせ

●えな花の木スポーツクラブ
クラブハウス ☎28-3515(月・水・木・土の午前9時～午後1時)、☎090-4160-3808(小倉、☎090-6083-7455(成瀬)
●飯中笠クラブ
事務局 ☎27-3245(保母)、☎090-4912-1023(柘植)

恵那スケート場 冬季シーズンオープン

オープンイベント

□とき 11月23日(日)午前8時半～

○滑走料無料(貸し靴は有料)
○無料スケート教室(午前9時～、午後0時半～)
○フワフワ遊具(午前9時～午後3時)

○マスコットキャラクター「クリスちゃん」登場



2008クリスタルク リスマスイベント

□とき 12月23日(火)午前8時

半

○高校生以下滑走料無料(貸し靴は有料)
○恵那高校音楽部ハンドベル演奏
○無料スケート教室(午前9時～、午後0時半～)
○フワフワ遊具(午前9時～午後3時)
○クリスサンタと記念撮影
○ビンゴ大会
○サンタさんとソリに乘ろう



カーリング教室募集

□とき 12月6日(土)午前10時～正午(午前9時半受付)

□対象 小学4年生以上

□定員 30人

□参加費 無料

□持ち物 屋内用運動靴、手袋

□講師 長野県カーリング協会

□申し込み

11月23日(日)から

恵那スケート場へ電話か直接申し込み。

●共通

□問い合わせ 岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場 ☎28-3390



山岡健康増進センター
TEL 56-4066

全教室共通

□申し込み 11月21日(金)～28日(金)(電話での申し込み可。定員になり次第締め切り)

※申し込み後の開催通知はしませんが、ご了承ください

□施設利用料 一般300円、小中学生150円。

リラクゼーションヨガ教室

□とき ①12月4日～1月29日

(月)、1月19日(月)、26日(月)、2月9日(月)、23日(月)、3月9日(月)、23日(月)午後7時半～8時半

□ところ 大井小学校ミーツイングス室

□対象 一般

□講師 前田芳美

□受講料(月額) ▽会員Ⅱ1000円 ▽非会員Ⅱ1500円

□持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

◆秋の恵那峡ウォーキングと

いも煮会

コースは、大井第二小学校から岡瀬沢、傘岩、大井ダム、シアター恵那、恵那農高を経て大井第二小学校へ戻る約9キロです。

スポーツの秋を満喫した後、いも煮会で食欲の秋を楽しみませんか。どちらか一方のみでも参加できます。

□とき 11月23日(日)

●恵那峡ウォーキング

□集合 午前8時半(大井第二小学校)

□参加料 ▽会員Ⅱ100

日毎週木曜日(12月25日、1月1日を除く) 午前10時半～正午(全7回) ②12月5日(金)、19日(金)午後7時～8時半(全2回)

□定員 各15人

□持ち物 タオル

□講師 鶴飼千代(NPO法人国際総合YOGA連盟1級指導員)

□受講料 ①3500円 ②1000円

ビラティス教室

□とき 12月3日～1月28日 毎週水曜日(12月31日を除く) 午後7時～7時50分(全8回)

□定員 20人

□持ち物 タオル

□講師 笹木美穂

□受講料 4000円

アクアビクス教室

□とき ①12月3日～1月28日 毎週水曜日(12月31日を除く) 午後8時～8時40分(全8回) ②12月5日～1月30日 毎週金曜日(12月26日と1月2日を除く) 午後8時～8時40分(全7回)

□定員 各20人

□持ち物 水着、スイミング

□講師 施設職員

□受講料 無料

円 ▽非会員Ⅱ200円

□持ち物 水筒、雨具、ウォーキングに適した服装

いも煮会

□開始時間 正午

□ところ どんぐり広場

□参加料 ▽会員Ⅱ無料 ▽非会員Ⅱ300円

●共通

□申し込み・問い合わせ えなイースト総合スポーツクラブ事務局 ☎25-0068

えな花の木スポーツクラブ

&飯中笠クラブ

◆絵画教室

□とき 11月22日(土)、12月6日(土)、20日(土)午後1時半～3時半

□ところ 恵那西中学校

□定員 20人(小学1年生以上)

□講師 保母重徳

□受講料 ▽18歳未満Ⅱ会員1000円、非会員1500円 ▽18歳以上Ⅱ会員1500円、非会員2000円

□持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

キャップ

□講師 笹木美穂

□受講料 ①4000円 ②3500円

リハビリヨガ教室

首、肩、腰、手足などの痛みを和らげ、体の動きを良くする運動です。

持病のある方、病後でリハビリ中の方でもできるやさしい動きです。

□とき 12月9日～1月27日 毎週火曜日(12月30日、1月20日を除く) 午後1時半～3時(全6回)

□定員 15人

□持ち物 タオル

□講師 鶴飼千代(NPO法人国際総合YOGA連盟1級指導員)

□受講料 3000円

水中歩行運動

□とき 12月2日(火)、9日(火) 午後1時半～2時(全2回)

□定員 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