

募集

レクバレー教室の受講者

レクバレーは、小学生から高齢者まで、誰でも楽しめる市独自の軽スポーツです。
 □とき 9月13日・10月11日(毎週木曜日) 午後7時半～9時(全5回)
 □ところ 山岡小学校体育館
 □定員 20人(先着順)
 □料金 1500円
 □受け付け開始 8月24日(金) 午前9時
 申・問 市体育連盟 25-6478(月曜日休館)

クリスタルカップフットサル大会の参加者

第1回ミックスの部
 □とき 9月16日(日)午前9時
 □対象 男女混成で女性が2人以上のチーム
 □定員 12チーム
 □受け付け開始 8月31日(金) 午前9時
 第14回一般の部
 □とき 9月30日(日)午前9時
 □対象 中学生以上のチーム
 □定員 16チーム
 □受け付け開始 9月5日(水) 午前9時
 共通
 □ところ 恵那スケート場 6478(月曜日休館)



▲ミックスの部は女性が2人以上出場

お知らせ

まきがね公園の体育施設が使用できません

まきがね公園体育館と多目的グラウンドが「ぎふ清流国体弓道競技会」の会場になります。施設内に特設会場を設置するため、次の通り、施設が使用できません。
 □施設・期間 ▽まきがね公園体育館 10月19日(金)まで
 ▽多目的グラウンド 10月19日(金)まで
 ▽健康体力センター 10月1日(月)～15日(月)

▽テニスコート 10月6日(土)～9日(火) ▽野球場 10月6日(土)～9日(火) ▽弓道場 10月4日(木)～9日(火) ▽まきがね西体育館 10月6日(土)～9日(火) ▽まきがね西グラウンド 10月4日(木)～9日(火)
 問 市体育連盟 25-6478(月曜日休館)

市民プールの営業最終日は無料開放

市民プールは、今シーズンの営業を9月2日(日)で終了します。最終日は、利用者の皆さんへ感謝の気持ちを込めて、無料開放します。
 ※通常の料金は、大人200円、小人100円。市外の方は1.5倍の料金
 山岡B&Gプール
 □営業時間 午前9時～午後5時
 問 山岡B&Gプール 562390

明智B&Gプールの営業時間

□営業時間 午前9時～午後5時
 問 明智B&Gプール 542522

上矢作プール
 □営業時間 午後1時～5時
 問 市体育連盟 25-6478(月曜日休館)

インラインスケートを無料開放

夏休み最後の思い出づくり、インラインスケート滑走料を無料にします。またインラインスケート教室も無料で行います。
 □とき 8月26日(日)午前8時半～午後5時
 □ところ 恵那スケート場
 □教室 ①午前9時半②午後1時。開始時間の30分前に受け付けを行います。
 ※貸し靴代500円は必要
 問 恵那スケート場 283390(月曜日休館)



▲無料開放を親子で楽しむ

マスコットキャラクターを募集

らっぽ(楽歩)は、オープンしてから10年目を迎えます。大勢の方が、水中運動や、エアロバイクなどの運動器具で、健康づくりをしています。昨年は、愛称を募集し「らっぽ(楽歩)」というすてきな愛称が付きました。ことしは、マスコットキャラクターを募集します。かわいいマスコットをお待ちしています。
 □対象 どなたでも応募できます。
 □賞・賞品 ▽最優秀賞(1点) 1万円分の商品券 ▽優秀賞(4点) 3000円の利用回数券 ▽入賞(10点) 無料利用券3枚
 □申し込み方法 A4サイズ以下の用紙にマスコットを描き、裏面に①住所②氏名③年齢④電話番号⑤職業を記入の上、直接か郵送(〒50917603山岡町上手向1207-1)で申し込む
 □締め切り 9月19日(水)必着
 ※応募は1人2点まで。選考はNPO法人まちづくり山岡が行い入賞者へ通知。最優秀賞は表彰を行います

か中コミセン

□対象 18歳以上
 □定員 15人(定員になり次第締め切り)
 □料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 4200円
 □持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
 保古の湖アウトドアクラブ
 □とき 9月2日(日)午前10時～正午
 □ところ 阿木川ダム艇庫(岩村浄化センターの奥)
 □対象 小学3年生以上
 □定員 15人(定員になり次第締め切り)
 □料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 5000円
 □持ち物 着替え、タオル、濡れてもよい靴、飲み物
 申・問 えなイースト総合スポーツクラブ 25-0006(平日午前10時～午後3時)



▲興味深く運動内容を聞く塾生

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
 骨盤&全身調整ヨガ教室
 □とき 9月6日、20日、10月18日、25日、11月8日、22日(木曜日) 午後1時半～2時半(全6回)
 □ところ 恵那文化センター
 □対象 18歳以上
 □定員 10人(定員になり次第締め切り)
 □料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 4200円
 □持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
 ヨガ教室
 □とき 9月12日、26日、10月3日、17日、11月7日、28日(水曜日) 午前10時半～11時半(全6回)
 □ところ 恵那文化センター
 □対象 18歳以上
 □定員 10人(定員になり次第締め切り)
 □料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 4200円
 □持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
 スッキリ自力整体教室
 □とき 9月12日、26日、10月10日、24日、11月14日、28日(水曜日) 午後1時～2時45分(全6回)
 □ところ 恵那文化センター

総合型地域スポーツクラブ

健康体力センター講習会(9月)
 □とき 4日(火)・21日(金)午後7時半、13日(木)・27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 □料金=520円 □持ち物=屋内用シューズ □対象=高校生以上(要予約・時間厳守)
 託児付きトレーニングDAY(9月)
 □とき=13日(木)・27日(木)午前10時～正午(要予約) □ところ=まきがね公園体育館健康体力センター
 プチ講習(9月)
 □とき=7日(金)(バランスボール)、14日(金)(ストレッチ体操)、21日(金)(ソフトラピクス)、28日(金)(ストレッチボール) 午前10時～10時半 □ところ=まきがね公園体育館 □料金=200円/回
 社会体育施設の貸し出し(9・10月)
 □とき=8月21日(火)(9月分)、9月20日(木)(10月分)、午後7時 □ところ=まきがね公園体育館
 申・問 まきがね公園体育館(市体育連盟) 25-6478(月曜日休館)

東日本大震災復興支援第67回国民体育大会
ぎふ清流国体
 輝けはたけだれもが主役
弓道競技会まで52日
 □とき 10月6日(土)～9日(火)
 □ところ まきがね公園



▲揺らしたりほぐしたりして体を整える

らっぽ(楽歩)

山岡健康増進センター
 TEL 56-14066

健康応援塾の第4期生を募集

らっぽ(楽歩)では、医師

や保健師、健康運動士が、一人一人の健康状況を把握しながら、運動プログラムを作成し、指導する健康応援塾の第4期生を募集します。
 □とき 9月20日～11月29日(10月4日を除く毎週木曜日) 午後2時半～3時半(全10回)
 □対象 メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善をしたい方、体力に自信のない方
 □定員 25人(定員になり次第締め切り)
 □料金 7500円(施設使用料、資料代を含む)
 □締め切り 9月15日(土)
 □その他 血液検査の結果がある方は1回目(9月20日(木))に持参してください。施設の3カ月定期利用券を発行しますので、教室以外でも利用ください。