

成績

B&G全国ジュニア水泳大会

2012 B&G全国ジュニア水泳競技大会が、8月18日に東京辰巳国際水泳場(東京都)で開催されました。小栗まほ和さん(恵那北小学校4



▲3位入賞の小栗まほ和さん

お知らせ

まきがね体育館の臨時休館

施設の設備点検のため11月6日(火)は臨時休館とします。
市体育連盟 ☎25-1644
78 (月曜日休館)

スケート場の夏季営業の終了と臨時休館

恵那スケート場の夏季営業は、9月30日(日)までです。最

募集

各種大会の参加者

まきがね公園杯卓球大会
10月23日(火)午後7時
まきがね公園体育館
対象 市内在住か在勤の方、市卓球協会所属の方
部門 ラージボールの部、卓球の部
競技方法 両部門とも3人がシングルスを行う団体戦
締め切り 10月16日(火)午後5時

事業所対抗ソフトボール大会

10月30日(火)、11月1日(木)、8日(木)、13日(火)、15日(木)午後7時半
まきがね公園多目的広場
対象 勤務する者でチームを編成する市内の事業所
締め切り 10月23日(火)午後5時



▲トーナメント戦で順位を争うソフトボール大会

福寿の里スポーツクラブ

ノルディックウォーキングで、秋の達原溪谷の景色を満喫した後、平谷温泉で疲れを癒やします。
10月28日(日)午前8時半(少雨決行)
上矢作振興事務所 出発
料金 2100円
対象 どなたでも参加できます。
持ち物 タオル、飲み物、着替えなど



▲クラブ会員がガイドを務める

問：問い合わせ 申：申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略

健康体力センター講習会(10月)
▷とき=18日(木)午後7時半、25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(10月)
▷とき=25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(10月)
▷とき=19日(金)(ストレッチポール)、26日(金)(ノルディックウオーク) 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(10・11月)
▷とき=9月20日(木)(10月分)、10月23日(火)(11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)

えなイースト総合スポーツクラブ

後期サーキットトレーニング教室

▷とき 10月17日、11月7日、21日、12月19日、平成25年1月16日、30日、2月6日、20日、3月6日、27日(水曜日) 午後1時半~3時(全10回)
▷ところ 市市民会館
▷対象 どなたでも参加できます。
▷料金 ▽会員 ¥2000円 ▽非会員 ¥5000円



▲踏み台を使ってトレーニング

らっぽ(楽歩)

水中運動教室(火曜日昼)

▷とき 10月2日~11月27日(10月9日を除く毎週火曜日) 午後1時半~2時(全8回)
▷定員 25人
▷持ち物 水着、スイミングキャップ
▷講師 施設職員
▷料金 無料
体リフレッシュヨガ教室
▷とき 10月2日、16日、23日、30日、11月6日、20日、27日(火曜日) 午後1時半~3時、10月11日、11月15日(木曜日) 午前10時半~正午(全9回)
▷定員 20人
▷持ち物 タオル、飲み物
▷講師 鶴飼千代さん
▷料金 4500円

水中運動教室(夜)

▷とき 10月4日、18日、11月8日、22日(木曜日) 午後7時40分~8時10分(全4回)
▷定員 25人
▷持ち物 水着、スイミングキャップ
▷講師 ①笹木美穂さん②河村友美さん
▷料金 4500円

筋トレを暮らしの中に

▷とき 10月5日~11月30日(11月23日を除く毎週金曜日) 午後1時半~2時(全8回)
▷定員 20人
▷持ち物 靴、タオル
▷講師 施設職員
▷料金 無料
ピラティス教室
▷とき 10月5日~11月30日

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
輝けはばたけたれが主役
弓道競技会まで21日
▷とき 10月6日(土)~9日(火)
▷ところ まきがね公園

えな花の木スポーツクラブ
第4回花スポ杯レクバレー大会
▷とき 10月21日(日)午前9時
▷ところ まきがね公園体育館
▷ルール 9人制(7人以上で試合可能)で市レクバレー協会のルールに準ずる。
▷料金 ▽団体会員 ¥11000円 ▽非団体会員 ¥2000円
▷締め切り 10月15日(月)
▷抽選 ▷とき 10月18日(木) 午後7時 ▷ところ 恵那文化センター
申・問 えな花の木スポーツクラブ ☎28-3515

らっぽ(楽歩)
山岡健康増進センター
TEL56-4066
水中運動教室(水曜日昼)
▷とき 10月3日~11月28日(毎週水曜日) ①午後1時半~2時②午後2時20分~2時50分(全9回)
▷定員 各25人
▷持ち物 水着、スイミングキャップ
▷講師 施設職員

筋トレを暮らしの中に
▷とき 10月5日~11月30日(11月23日を除く毎週金曜日) 午後1時半~2時(全8回)
▷定員 20人
▷持ち物 靴、タオル
▷講師 施設職員
▷料金 無料
ピラティス教室
▷とき 10月5日~11月30日



▲ボールを使って筋力アップ(筋トレを暮らしの中に)