

スポーツ



元気
はつらつ

募集

各種教室の受講者

カヌー体験教室

雄大な自然に囲まれながら、カヌーを体験してみませんか。

□とき 7月28日(日)午前9時半～正午

□ところ 阿木川ダム艇庫(岩村浄化センターの奥)



▲広い湖面でカヌーに乗る

□対象 小学生以上(1、2年生は保護者の同伴が必要)第締め切り

□料金 500円(市内の総合型スポーツクラブの会員の方は無料)

□持ち物 帽子、飲み物、着替え、タオルなど

□申し込み方法 市内の総合

健康体力センター講習会(8月)
▷とき=1日(木)・30日(金)午後7時、11日(日)午前10時、8日(木)・21日(火)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(8月)
▷とき=8日(木)・21日(火)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(8月)
▷とき=2日(金)(ココから体操)、9日(金)(筋トレ)、16日(金)(ストレッチボール)、23日(金)(チューブエクササイズ)、30日(金)(バランスボール)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(8・9月)
▷とき=7月23日(火)(8月分)、8月20日(火)(9月分)、午後7時▷ところ=まきがね公園体育館

☎ まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜日休館)

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

水泳教室

□とき 8月3日(土)、4日(日)午前9時～11時

□ところ 大井小学校プール

□対象 小学生

□定員 30人(定員になり次第締め切り)

□コース ①泳げない子②少し泳げる子

□料金 ▽会員11500円(2日間) ▽非会員11500円(1日間)

□講師 市水泳協会指導員

□持ち物 水着、水泳帽子、水中眼鏡、タオル、飲み物

☎ 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)

えな花の木スポーツクラブ

□とき 7月27日(土)午前9時～11時

□ところ 長島小学校プール

□対象 小学生

□定員 30人(定員になり次第締め切り)

らっぽ(楽歩)

山岡健康増進センター
TEL 56-4066

各種教室の受講者を募集

らっぽ(楽歩)で開催する教室の受講者を募集します。

□とき 8月2日～9月27日(8月16日を除く毎週金曜日)午後7時～7時50分(全8回)

□定員 25人

□持ち物 靴、タオルなど

□講師 笹木美穂さん

□料金 4000円

水中運動教室(水曜日昼)

□とき 8月6日～9月10日(毎週火曜日)午後1時半～2時(全6回)

□定員 25人

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

筋トレを暮らしの中に

□とき 8月2日～9月27日(毎週金曜日)午後1時半～2時(全9回)

□定員 20人

□持ち物 靴、タオル

□講師 施設職員

□料金 無料

体リフレッシュヨガ教室

□とき 8月6日～9月3日(毎週火曜日)午後1時半～3時、9月12日～26日(毎週木曜日)午前10時半～正午(全8回)

□定員 20人

□持ち物 タオル、飲み物

□講師 鶴飼千代さん

□料金 4000円

水中運動教室(水曜日昼)

□とき 8月7日～9月25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8回)

□定員 各25人

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

アクアビクス教室

□とき 8月7日～9月25日(8月14日を除く毎週水曜日)午後7時50分～8時40分(全7回)

□定員 20人



▲体に負担の少ない水中運動

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 笹木美穂さん

□料金 3500円

スッキリダイエット教室

□とき 8月7日、21日、9月11日、25日(水曜日)午後7時～7時40分(全4回)

□定員 20人

□持ち物 靴、タオル

□講師 笹木美穂さん

□料金 2000円

水中運動教室(夜)

□とき 8月8日、22日、9月12日、26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、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

共通

□申込期間 7月24日(火)～31日(水)(直接か電話で申し込む。定員になり次第締め切り)

□施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回

案内

成年後見制度の巡回相談を開催

自身や家族のことで心配なことはありませんか。専門の相談員が、無料で相談に応じます。相談したい方は、地域包括支援センターへ申し込んでください。

□とき 8月8日(木)午後1時半～3時半

□ところ 市役所会議棟

□相談員 NPO東濃成年後見センター・中津川・恵那事務

所相談員

☎・☎ 地域包括支援センター(内線129)

認知症介護者の家族のつどいを開催

家族を介護している方や、介護していた方を対象に、情



高齢者

生き生き
長生き

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

水泳教室

□とき 8月3日(土)、4日(日)午前9時～11時

□ところ 大井小学校プール

□対象 小学生

□定員 30人(定員になり次第締め切り)

□コース ①泳げない子②少し泳げる子

□料金 ▽会員11500円(2日間) ▽非会員11500円(1日間)

□講師 市水泳協会指導員

□持ち物 水着、水泳帽子、水中眼鏡、タオル、飲み物

☎ 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)

えな花の木スポーツクラブ

□とき 7月27日(土)午前9時～11時

□ところ 長島小学校プール

□対象 小学生

□定員 30人(定員になり次第締め切り)

募集

「回想法スクール」の参加者

回想法は脳の活性化を図る認知症予防の療法のひとつといわれています。

回想法スクールに参加して、生き生きしていたころの自分を思い出し、グループで懐かしい思い出を語り合いませんか。

□とき 10月19日～12月7日(毎週土曜日)午前10時～11時半(全8回)

□ところ 明智回想法センター

□対象 市内在住で65歳以上の方

□定員 10人(定員になり次第締め切り)

□料金 無料

□申し込み方法 電話で申し込む

□締め切り 8月15日(木)

□その他 スクール参加者には、事前と事後の調査をそれぞれ2回受けていただきます。詳細は後日連絡します。

☎・☎ 明智回想法センター ☎ 54-4056(月曜日休館)