

スポーツ

元気 はつらつ



募集

体育連盟の各種教室や大会の参加者

バドミントン教室

市バドミントン協会の指導で開催するバドミントン教室の受講者を募集します。



▲全身を使って羽を打つ

□ところ まきがね公園体育館
□対象 初心者や初級者
□定員 20人(先着順)
□料金 3000円
□受け付け開始 8月27日(火)午前9時

ソフトテニス教室

市ソフトテニス連盟の指導で、基礎からじっくり学ぶソフトテニス教室の受講者を募集します。

□ところ まきがね公園体育館
□対象 小学生高学年以上
□定員 40人(先着順)
□料金 3000円
□受け付け開始 8月27日(火)午前9時

ウエストスリム教室

インストラクターの多々良恵子さんの指導による、おなか周りが気になる方の美容教室の受講者を募集します。

□ところ まきがね公園体育館
□対象 18歳以上
□定員 30人(定員になり次第締め切り)
□料金 1000円
□受け付け開始 8月27日(火)午前9時

事業所対抗ソフトボール大会

市内の事業所対抗のソフトボール大会の参加チームを募集します。



▲気軽に仲間と楽しむ卓球

□ところ 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
□料金 無料
□締め切り 8月25日(日)午後5時

恵那スケート場の各種大会の参加者

フットサルミックス大会
男女混成のチームで行う、第2回クリスタルカップフットサルミックス大会の参加チームを募集します。

障がい者スポーツ交流会

第1回クリスタルパーク障がい者スポーツ交流会の参加チームを募集します。

□ところ 恵那スケート場
□対象 障がい者を含む5人1チーム
□料金 200円/人(保険料含む)
□受け付け開始 8月27日(火)午前9時

案内

インラインスケートを無料開放

クリスタルパーク恵那スケート場では、夏休み最後の思い出をつくらせてもらおうと、インラインスケートの滑走料を終日無料にします。

また、インラインスケート教室も無料で行います。家族や友達を誘って、ぜひ遊びに来てください。

□ところ 恵那スケート場
□教室 ①午前10時②午後1時半。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 ☎ 28-3390 (月曜日休館)



▲バランス感覚を鍛える

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

ヨガ教室

□とき 9月4日、11日、10月2日、9日、11月20日、27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(先着順)
□講師 山田美樹子さん

骨盤と全身調整ヨガ教室

□とき 9月5日、12日、10月3日、17日、11月7日、21日(木曜日) 午後1時半～2時半(全6回)
□ところ 恵那文化センターかコミセン

□対象 18歳以上
□定員 10人(先着順)
□講師 今井味佳さん

□スッキリ自力整体教室
□とき 9月11日、25日、10月9日、30日、11月13日、12月11日(水曜日) 午後1時～2時45分(全6回)
□ところ 恵那文化センターか市民会館



▲体のゆがみを整える

らっぽ(楽歩)

山岡健康増進センター
TEL 56-4066

健康応援塾の塾生を募集
らっぽ(楽歩)では、医師や看護師、健康運動指導士が、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



▲専門家による指導で運動

し、指導する健康応援塾の受講生を募集します。
□とき 8月29日～11月7日(10月3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を予防し改善をしたい方、体力に自信のない方
□定員 25人(定員になり次第締め切り)
□内容 期間の始めと終わりに健康チェックや体力測定をし、水の特性を生かした水中運動を中心に、筋トレや医師による講話などを行います。

□料金 受講料12000円(資料代を含む) 施設利用料1300円/回
□締め切り 8月27日(火)
□その他 血液検査の結果がある方は1回目(8月29日(木))に持参してください。

医療

案内

市立恵那病院で行う糖尿病教室

全8回にわたって開催している糖尿病教室です。第5回目の今回は、「糖尿病食を食べよう」をテーマに学びます。

□とき 9月4日(水)午後0時半～1時半
□ところ 市立恵那病院
□定員 20人(定員になり次第締め切り)
□講師 富田由乃さん(市立恵那病院管理栄養士)
□料金 500円
□締め切り 8月30日(金)
□問 市立恵那病院医事課 ☎ 26-2121

学び 高齢者 スポーツ 医療 子育て くらし 相談 こみ 健康