

スポーツ



元気はつらつ

募集

恵那峡ハーフマラソン スタッフと出店者

4月20日(日)に開催する第13回恵那峡ハーフマラソン大会のボランティアスタッフと大会当日の出店者を募集します。

ボランティアスタッフ
選手としてではなく、ボラ



▲ボランティアの活動が大会を支える

ンティアスタッフとして参加してみませんか。経験のない方でも大丈夫です。選手たちの力走や爽やかな笑顔を間近で見ながら応援してください。

□時間 午前8時～午後2時
□ところ 恵那スケート場など

□対象 中学生以上(中学生は一般の方が引率してください)

□内容 駐車場誘導、会場整理、給水所スタッフ、環境美化など

□申し込み方法 電話かファクス、電子メールで①氏名②性別③生年月日④住所⑤連絡先を伝える

□締め切り 3月31日(月)

※報酬や交通費は支給しません。帽子や大会プログラムが一括で加入します

大会当日の出店者
出店の条件は、次の通りです。応募者が多数の場合は、業種ごとに大会実行委員会が審査し決定します。

□時間 午前8時～午後1時半ごろ

□ところ 恵那スケート場

□対象 恵那を紹介する菓子類や地元野菜などの土産物、ランナー向けのスポーツ用品、来場者へ軽食類を販売する方

□条件 電源や水は各自で用意し、排水やごみなどは終了後に持ち帰ること。最大積重量2トンを超える車両は入場できません。

□料金 ▼市内の方 無料
▼市外の方 1万円

□申し込み方法 電話かファ



▲地元の野菜などを販売

要な健康的な体づくりとその維持方法を現場運動指導歴28年の講師が分かりやすく実技を交えて紹介します。

何歳からでも取り組むことができる若々しく健康的な体づくりを実践してみませんか。

□とき 2月22日(土)午前9時～正午

□ところ 岩村コミセン

□講師 牧内隆雄氏(健康運動指導士・飯田女子短期大学兼任講師)

□料金 無料

□ スポーツ課 43-2112(内線332)

健康体力センター講習会(2月)
□とき=12日(水)・25日(火)午後7時、6日(木)・20日(木)午前10時(託児付) □ところ=まきがね公園健康体力センター □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(2月)
□とき=6日(木)・20日(木)午前10時～正午(要予約) □ところ=まきがね公園健康体力センター

プチ講習(2月)
□とき=7日(金)(スポーツ吹き矢)、14日(金)(スモールボール)、21日(金)(ストレッチボール)、28日(金)(ソフエアロビクス) 午前10時～10時半 □ところ=まきがね公園健康体力センター □料金=200円/回

社会体育施設の貸し出し(2・3月)
□とき=1月21日(火)(2月分)、2月20日(木)(3月分)、午後7時 □ところ=まきがね公園健康体力センター

☎ まきがね公園健康体力センター(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜日休館)

水中運動教室(火曜日昼)
□とき 2月4日～3月25日(2月11日を除く毎週火曜日) 午後1時半～2時(全7回)

□定員 25人

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

水中運動教室(水曜日昼)
□とき 2月5日～3月26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 2月5日～3月26日(毎週水曜日) 午後7時50分～8時40分(全8回)

□定員 25人

□持ち物 タオル、飲み物

□講師 施設職員

□料金 4000円

ピラティス教室
□とき 2月7日～3月28日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全8回)

□定員 20人

□持ち物 タオル、飲み物

□講師 施設職員

□料金 4000円

市内スポーツ講演会
元気で長生きするために必

案内
恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会(まきがね公園健康体力センター) ☎ 25-6478 ☎ 25-7256 ☎ tai.en@taien.enai.jp(月曜日休館)

スケート場の冬季営業最終日に感謝イベント
恵那スケート場の冬季営業は、2月16日(日)に終了します。最終日には、感謝イベントを開催し、スケート滑走料を無料とします。

本年度最後のアイススケートを家族や友人と楽しませてください。

□とき 2月16日(日)午前8時半～午後8時半

※貸靴代500円は必要

☎ 恵那スケート場 ☎ 28-3390

カーリング教室

誰でも気軽に参加できるカーリング教室です。

□とき 2月8日(土)午後4時半～6時半

□定員 50人(定員になり次第締め切り)

□料金 無料

☎ 恵那スケート場 ☎ 28-3390



▲楽しく学べるカーリング教室

らっぽ(楽歩)

山岡健康増進センター TEL 56-4066

らっぽ(楽歩)では、生活習慣病の予防や転倒予防、健康づくりのために、各種教室を開催します。この機会にぜひ参加してください。



▲体に負担の少ない水中運動

水中運動教室(火曜日昼)
□とき 2月4日～3月25日(2月11日を除く毎週火曜日) 午後1時半～2時(全7回)

□定員 25人

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

水中運動教室(水曜日昼)
□とき 2月5日～3月26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 2月5日～3月26日(毎週水曜日) 午後7時50分～8時40分(全8回)

□定員 25人

□持ち物 タオル、飲み物

□講師 施設職員

□料金 4000円

ピラティス教室
□とき 2月7日～3月28日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全8回)

□定員 20人

□持ち物 タオル、飲み物

□講師 施設職員

□料金 4000円

胎児の発育状況を検査
市立恵那病院では、超音波検査で専門的にお腹の赤ちゃんの発育状況を確認します。

案内
希望する方は、予約の上、受診ください。

□対象 妊娠20～30週ごろの妊婦の方

□時間 15分程度/回

□医師 川崎市郎氏(長良医療センター周産期部長)

□料金 6300円

☎ 市立恵那病院婦人科(森) ☎ 26-2121



▲筋力の強化と柔軟性を向上するピラティス

案内
筋力の強化と柔軟性を向上するピラティス

□定員 25人

□持ち物 靴、タオル、飲み物

□講師 笹木美穂さん

□料金 4000円

水中運動教室(夜)
□とき 3月13日、27日(木曜日) 午後7時40分～8時10分(全2回)

□定員 25人

□持ち物 水着、水泳帽子

□講師 施設職員

□料金 無料

全教室共通
□申込期間 1月21日(火)～31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のでご了承ください

□施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回

医療



安心と安全のために