

スポーツ はつらつ 元気



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

ボラ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。

内容 駐車場誘導、会場整理、給水所スタッフ、環境美化など

健康体力センター講習会 (2月)
トとき=12日(水)・25日(火)午後7時、6日(木)・20日(木)午前10時(託児付)
託児付きトレーニングDAY (2月)
トとき=6日(木)・20日(木)午前10時~正午(要予約)
ブチ講習 (2月)
トとき=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)
社会体育施設の貸し出し (2・3月)
トとき=1月21日(火)(2月分)、2月20日(木)(3月分)、午後7時

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。
トとき 2月8日(土)午後4時半~6時半
ト定員 50人(定員になり次第締め切り)
ト料金 無料
ト場所 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

教室の参加者を募集
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)
トとき 2月4日~3月25日(2月11日を除く毎週火曜日)
ト定員 25人
ト持ち物 水着、水泳帽子
ト講師 施設職員
ト料金 無料
水中運動教室(水曜日昼)
トとき 2月5日~3月26日(毎週水曜日)
ト定員 各25人
ト持ち物 水着、水泳帽子
ト講師 施設職員
ト料金 無料
アクアピクス教室
トとき 2月5日~3月26日(毎週水曜日)
ト定員 25人

ピラティス教室
トとき 2月7日~3月28日(毎週金曜日)
ト定員 20人
ト持ち物 タオル、飲み物
ト講師 鶴飼千代さん
ト料金 4000円

筋トレを暮らしている
トとき 2月7日~3月28日(3月21日を除く毎週金曜日)
ト定員 20人
ト持ち物 靴、タオル
ト講師 笹木美穂さん
ト料金 2000円
ト持ち物 水着、水泳帽子
ト講師 笹木美穂さん
ト料金 4000円

市スポーツ講演会
元気で長生きするために必

大会当日の出店者
出店の条件は、次の通りです。
ト対象 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



▲地元の野菜などを販売

市内の方へ無料
ト申し込み方法 電話かファ

ト締め切り 2月28日(金)午後5時
ト会場 使用できる広さは、約2坪x4坪まで。テントや机などの備品は各自で用意してください

医療
安心と安全のために
胎児の発育状況を検査



▲筋力の強化と柔軟性を向上するピラティス

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。

水中運動教室(夜)
トとき 3月13日、27日(木曜日)
ト定員 25人
ト持ち物 水着、水泳帽子
ト講師 施設職員
ト料金 無料
ト申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください

スケート場の冬季営業
最終日に感謝イベント
トとき 2月16日(日)午前8時半~午後8時半

必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。