



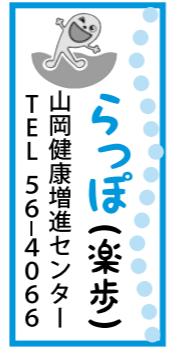
募 集

各大会の参加者

市制10周年記念第9回市水泳カーニバル
□とき 8月30日(土)午前9時半(小雨決行)
□ところ 中野方小学校プール
□対象 市内在住か在学の方
□種目 ▽個人種目 ▽自由

形、平泳ぎ、背泳、バタフライ(上記4種目は小学1年生から5年生は25歳、小学6年生から中学生は50歳)、幼児板キック、1000円個人メドレー▽団体種目(4人1組)Ⅱメドレーリレー、フリーリレー、お楽しみリレー
□締め切り 8月10日(日)午後5時
B&Gスポーツ大会の参加者
□とき 8月16日(土)午前9時
□ところ 中津川市加子母B&G海洋センター
□種目 ▽4年生以下 ▽25歳自由形、25歳平泳ぎ ▽5年生 ▽25歳自由形、25歳平泳ぎ ▽6年生 ▽50歳自由形、25歳平泳ぎ ▽リレー
□締め切り 7月29日(火)午後5時

健康体力センター講習会(8月)
▷とき=13日(水)・27日(水)午後7時、7日(木)・21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=7日(水)・21日(水)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=1日(金)(ストレッチポール)、8日(金)(チューブエクササイズ)、15日(金)(筋トレ)、22日(金)(スモールボール)、29日(金)(ここから体操)午前10時~10時半▷ところ=まきがね公園体育館▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(8・9月)
▷とき=7月23日(水)(8月分)、8月20日(水)(9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)



各種教室の受講者を募集

アクアビクス教室
□とき 8月6日~9月24日(8月13日を除く毎週水曜日)午後7時50分~8時40分(全7回)
□定員 25人
□料金 3500円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 水着、水泳帽子
ピラティス教室
□とき 8月1日~9月26日(8月15日を除く毎週金曜日)午後7時~7時50分(全8回)
□定員 25人
□料金 4000円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 靴、タオル、飲み物
体リフレッシュヨガ教室
□とき 8月5日~9月2日(毎週火曜日)午後1時半~3時、9月11日~25日(毎週木曜日)午前10時半~正午(全8回)
□定員 20人
□料金 4000円

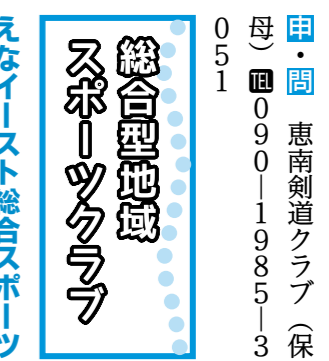


▲気軽に楽しくできる水中運動

講師 鶴飼千代さん
□持ち物 タオル、飲み物
簡単エアロビ教室
□とき 8月6日、20日、9月10日、24日(毎週水曜日)午後7時~7時40分(全4回)
□定員 20人
□料金 2000円
□講師 笹木美穂さん
□持ち物 靴、タオル
水中運動教室(水曜日昼)
□とき 8月6日~9月24日(8月13日を除く毎週水曜日)午後1時半~2時②午後2時20分~2時50分(全7回)
□定員 各25人
□料金 無料
□講師 施設職員
□持ち物 水着、水泳帽子
水中運動教室(火曜日昼)
□とき 8月5日~9月30日(9月16日と23日を除く毎週火曜日)午後1時半~2時(全7回)
□定員 25人
□料金 無料
□講師 施設職員
□持ち物 水着、水泳帽子
筋トレを暮らすの中に
□とき 8月22日~9月26日(毎週金曜日)午後1時半~2時半(全6回)
□定員 20人
□料金 無料
□講師 前田芳美さん
□持ち物 靴、タオル
共通
□申し込み方法 直接か、電話で申し込みください。受付期間は7月24日(木)午前10時~31日(木)で、定員になり次第締め切りです。「水中運動教室」「筋トレを暮らすの中に」は本人が申し込んでください。1人で複数の申し込みは不可です。
□施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回

共通
申・問 市体育連盟 ☎25-6478(月曜日休館)
クリスタルカップフットサル少年大会参加者
□とき 8月24日(日)午前9時
□ところ 恵那スケート場
□定員 12チーム(先着順)
□料金 1000円/チーム
□受け付け開始 7月25日(金)午前9時
申・問 恵那スケート場 ☎28-3390(月曜日休館)

恵那剣道クラブのクラブ員
一緒に剣道の稽古をしませんか。興味がある方は、見学へお越しください。
□練習日時 午後7時~8時
▽明智教室Ⅱ毎週火曜日
▽岩村教室Ⅱ毎週木曜日
□ところ ▽明智教室Ⅱ明智武道場 ▽岩村教室Ⅱ岩村警察署
□対象 恵那南部地区の小学1年生~5年生
□料金 1000円/年(保険代などを含む)
※入会後、面や胴、籠手などの防具は貸し出しますが、竹刀と剣道着は購入が必要です



えなイースト総合スポーツクラブ

水泳教室
□とき 7月26日(土)、27日(日)午前9時~11時(雨天中止)
□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)
□料金 ▽会員Ⅱ500円(2日間) ▽非会員Ⅱ500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、バスタオル、飲み物
チャレンジキャンピin保古の湖
テレビやゲームのある日常から離れて、大自然を思い切り楽しみませんか。
□とき 8月9日(土)午前9時~10日(日)午前10時
※悪天候の場合は中止
□ところ 根の上高原保古の湖

湖キャンプ場
□対象 小学3年生~6年生
□定員 20人
□料金 ▽会員Ⅱ3000円 ▽非会員Ⅱ5000円
□講師 保古の湖アウトドアクラブ
□締め切り 8月1日(金)
□その他 詳細は申し込み時に連絡します。
貯筋運動教室
家でも簡単にできる筋力運動を学ぶ教室です。ぜひ参加ください。
□とき 9月2日以降の火曜日(全12回)午前10時~11時半(第1回と第12回のみ午前9時から)
※詳しい日程表を申し込み時にお渡しします
□ところ 市市民会館
□対象 おおむね6歳以上の方
□定員 30人
□料金 3000円
□講師 吉田宏子さん(貯筋運動指導者)
□持ち物 屋内シューズ、バスタオル、タオル、飲み物
共通
申・問 えなイースト総合スポーツクラブ ☎25-0006
8(平日午前10時~午後3時)



医療

安心と安全のために
市立恵那病院で糖尿病教室を開催
恵那病院では糖尿病について



子育て

育もう恵那の宝
山岡子育て支援センターの催し
わくわく夏祭り
ひも引きや魚釣りをしてお

て正しい知識を持ってもらうため、全10回の糖尿病教室を開催しています。第4回目は、「自分のくすりについて知ろう」をテーマに学びます。
□とき 8月6日(水)午後2時~3時
□ところ 市立恵那病院
□講師 水谷和也氏(市立恵那病院薬剤師)
□定員 20人
□料金 無料
□締め切り 7月31日(木)
申・問 市立恵那病院医事課 ☎26-2121

祭り気分を楽しみませんか。
□とき 8月1日(金)午前10時~11時
□持ち物 お茶、着替え
ブンブクさんの大道芸
大道芸人のブンブクさんによる楽しい大道芸です。
□とき 8月8日(金)午前10時~11時
□持ち物 お茶
共通
□ところ 山岡保育園
□対象 未就園児の親子
□受付開始日 7月23日(水)
申・問 山岡子育て支援センター ☎56-2255