



安心と安全のために

案内

市立恵那病院通所リハビリテーションセンターは、地域の方との交流と情報発信のため講習を行っています。第6回のテーマは「感染予防インフルエンザとノロウイルス」です。
□とき 1月23日(土)午後2時～3時半
□ところ 通所リハビリテーションセンター(ほぼ恵み)
□定員 15人(定員になり次第締め切り)
□料金 無料
□申し込み方法 電話かファクスで申し込む
□締め切り 1月20日(水)
☎・問 通所リハビリテーションセンター(ほぼ恵み) ☎26-2111



元気はつらつ

案内

恵那スケート場は、年末年始も休まず営業し、各種イベントを開催します。寒い季節にぴったりのスポーツ、スケートを楽しみに、ぜひお越しください。
開館時間は午前8時半から午後8時半までです。ただし12月31日(木)は午後4時まで、1月1日(金)は午前10時から営業します。
無料スケート教室
□とき 1月9日(土)▽午前10時～11時半
▽午後11時半～12時半
□定員 各50人(定員になり次第締め切り)
☎・問 恵那スケート場 ☎26-2111

5-5336(平日、第3土曜日午前8時半～午後5時)

次第締め切り)
□料金 無料
※滑走路、貸靴代は必要
□受け付け開始 当日の教室開始30分前
カーリングボウリング大会
カーリングとボウリングが合体したスポーツです。カーリング未経験者でも楽しめますので、誘い合って参加ください。
□とき 1月10日(日)午後6時～9時
□料金 無料
□受け付け開始 12月25日(金)午前9時
カーリング教室
□とき 1月31日(日)午後4時半～6時半
□定員 20人(定員になり次第締め切り)
□料金 無料
※事前に申し込みが必要
☎・問 恵那スケート場 ☎26-2111



氷上で楽しむボウリング

募集

日本大正村クロスカントリー大会の参加者
□とき 3月20日(日)午前9時半開会式
□ところ 明智小学校
□定員 2000人(定員になり次第締め切り)
□料金 △一般13000円
▽高校生以下11000円
▽ジョギング12500円/組
□申し込み方法 ランネットのウェブサイト(https://runnet.jp)から申し込むか、実行委員会(明智B&G海洋センター内)へ問い合わせる
□締め切り △郵便振替11月22日(金)▽窓口11月24日(日)
▽インターネット11月31日(日)
☎・問 日本大正村クロスカントリー実行委員会(明智B&G海洋センター内) ☎5412522(月曜日休館)



風を切って走る

開会式(雨天決行)
□ところ 恵那スケート場
□定員 3500人(定員になり次第締め切り)
□料金 △一般13000円
▽大学生、高校生12000円
▽中学生以下11000円
▽親子ジョギング12000円/組
▽フリージョギング11000円
□申し込み方法 ランネットのウェブサイト(https://runnet.jp)から申し込むか、まきがね公園体育館に備え付けの申込書に記入し窓口へ直接持参か郵便振替で申し込む
□締め切り △郵便振替11月29日(金)▽窓口、インターネット11月26日(日)
☎・問 恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会(まきがね公園体育館内) ☎2516478(月曜日休館)

市民体育大会各種競技会の参加者

冬季に行う各種競技会に参加しませんか。
冬季大会スケート競技会
□とき 1月17日(日)午後3時



リンクの上で速さを競う

半
□ところ 恵那スケート場
□料金 無料
□競技種目 スケートの部(スピード)、カーリングの部(カーリングボウリング、カーリングゾーン)があります。詳細については問い合わせください。
□申し込み方法 まきがね公園体育館か恵那スケート場に備え付けの申込書に必要事項を記入の上申し込む
□締め切り 1月5日(火)
□抽選会 △とき11月7日(木)午後6時半
▽ところ11恵那スケート場
スキー競技会
□とき 2月14日(日)午前9時
※雨天決行
□ところ モンデウス飛騨位

山スキー場(高山市)

□料金 参加料は無料(その他の費用は各自負担)
□競技種目 スキーの部、スノーボードの部があります。詳細については問い合わせください。



スノーボードの部

□申し込み方法 まきがね公園体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上申し込む
□締め切り 1月13日(水)
共通
☎・問 市体育連盟 ☎2516478(月曜日休館)

親子体操教室の参加者

親子で参加できる体操教室です。
□とき 1月27日、2月10日、24日、3月9日、23日(毎回水曜日)午前10時～11時半(全5回)
☎・問 市体育連盟 ☎2516478(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

ヨガ教室
□とき 1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日(毎週水曜日)午前10時半～11時半(全6回)
□講師 水野智子さん
□持ち物 ヨガマット、タオル
☎・問 市体育連盟 ☎2516478(月曜日休館)



タオルを使って整体

骨盤&全身調整ヨガ教室
□とき 1月21日、28日、2月4日、18日、3月10日、17日(毎週木曜日)午後1時半～2時半(全6回)
□講師 今井味佳さん
□ところ 初回は中コミセン(以降は後日決定)
□定員 15人(定員になり次第締め切り)
□料金 △会員12100円
▽非会員14200円
□持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
☎・問 えなイースト総合スポーツクラブ ☎2510068(12月29日(火)～1月3日(日)を除く平日午前10時～午後3時)

問: 問い合わせ ☎: 申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略