

お知らせ

**スケート場の夏季営業
最終日は無料で開放**

恵那スケート場の夏季営業は、10月10日(月)に終了します。最終日は、インラインスケート場を無料開放します。※貸靴代500円は必要です。トレーニングルームは引き続き営業します

恵那スケート場 28-3390 (月曜日休館)

まきがね体育館の臨時休館

施設の設備点検のため10月

健康体力センター講習会 (10月)
▷とき= 4日(火)・19日(水)午後7時、9日(木)午前10時半・午後1時、13日(木)・27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 (10月)
▷とき= 13日(木)・27日(木)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 (10月)
▷とき= 7日(金)(ボール・エクササイズ)、14日(金)(ノルディック・ウォーク)、21日(金)(ストレッチ・ポール)、28日(金)(ボール・エクササイズ) 午前10時~10時半 ▷ところ=まきがね公園体育館 ▷料金=200円/回

社会体育施設の貸し出し (10・11月)
▷とき= 9月21日(木)(10月分)、10月20日(木)(11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)

25日(火)は臨時休館とします。
市体育連盟 25-6478 (月曜日休館)

恵那スケート場の臨時休館

冬季営業に向けた施設の設備点検のため、10月25日(火)は臨時休館とします。

恵那スケート場 28-3390 (月曜日休館)

レクスボえな2011を開催

体育の日を切っ掛けに、さまざまなスポーツに触れ合えるよう、レクスボえな2011を開催します。



▲アーチェリーが体験できる

まきがね公園会場
□とき 10月9日(日)午前9時
□内容 各種軽スポーツ体験、体力測定、トレーニング講習、ヨガ教室、ベビーヨガ教室、3on3交流会、ボールドリリング体験、フットサル交流会、ソフトテニス教室、弓道体験、スケート体験、アーチェリー体験、ボールエクササイズで骨盤調整、ノルディックウォーク体験、サッカー教室、かけっこ教室、大抽選会など
※10人程度の託児がありますので事前に申し込みください
地域会場
□10月8日(土) ▽岩村会場 ▽太極拳とキンボール教室 ▽笠置会場 ▽カヌー教室と大会
□10月10日(月) ▽根の上会場 ▽マレットゴルフ大会 ▽明

募集

市民テニス大会参加者

□とき 10月23日(日)午前8時半
□ところ まきがね公園テニスコート
□種目 ダブルス(一般男性・女性、初心者男性・女性、壮年男性・女性・混合) 壮年は男性55歳以上、女性45歳以上
□料金 2000円/組
□締め切り 10月15日(土)
申・問 恵那峡テニスクラブ 26-3149

第7回事業所対抗レクバレー大会参加チーム

□とき 10月7日、14日、21日(金曜日) 午後7時
□ところ まきがね公園体育

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

骨盤&全身調整ヨガ教室

□とき 9月30日、10月14日、28日、11月11日、25日、12月9日(金曜日) 午前10時半~11時半(全6回)
□ところ 恵那文化センター
□料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 4200円
□定員 15人(定員になり次第締め切り)
□持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

後期サーキット・トレーニング教室

□とき 10月5日、19日、11月2日、16日、12月7日、21日、平成24年1月18日、2月1日、15日、3月7日(水曜日) 午後1時半~3時(全10回)
□ところ 市民会館
□料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 5000円
□持ち物 屋内シューズ、飲み物、タオル
共通
□対象 高校生以上
申・問 えなイースト総合スポーツクラブ事務局 25-

0068

山岡健康増進センター

TEL 56-4066

健康応援塾の第2期生を募集

メタボリック症候群や生活習慣病の予防や改善をしたい方、体力に自信のない方を対象に、一人一人の健康状況を把握するとともに個々に合った運動プログラムを作成し医師や保健師、健康運動士などの指導で健康づくりを進めます。

□とき 10月27日、11月10日、17日、24日、12月1日、8日、22日(木曜日) 午後3時~4時(全7回)
□定員 25人(定員になり次第締め切り)



▲膝を柔らかくする体操

第締め切り

□料金 5500円(施設利用料、資料代を含む)

□その他 期間の始めと終わりに健康チェックや体力測定をします。血液検査の結果がある方は、1回目(10月27日(木))に持参ください。また施設の2カ月定期利用券を発行しますので、教室以外でも利用ください。
□締め切り 10月24日(月)

各種教室を開催

リハビリヨガ教室

□とき 10月4日、25日、11月1日、15日、22日、29日(火曜日) 午後1時半~3時、10月13日、20日、11月10日(木曜日) 午前10時半~正午(全9回)
□定員 20人
□持ち物 タオル、飲み物
□講師 鶴飼千代さん
□料金 4500円

アクアビクス教室

□とき ①10月5日~11月30日(11月23日を除く毎週水曜日) 午後7時50分~8時40分(全8回) ②10月7日~11月25日(毎週金曜日) 午後8時~8時40分(全8回)
□定員 20人

智会場 ▽ウォーキング ▽恵那スケート会場 ▽インラインスケート場の無料開放
※詳しくは、新聞折り込みのチラシをご覧ください
申・問 市体育連盟 25-6478 (月曜日休館)

□持ち物 水着、スイミングキャップ
□講師 ①笹木美穂さん ②河村友美さん
□料金 4000円

水中運動教室(昼)

□とき 10月5日~11月16日(毎週水曜日)、11月22日(火) 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20人
□持ち物 水着、スイミングキャップ
□講師 施設職員
□料金 無料

スッキリダイエット教室

□とき 10月5日、19日、11月2日、16日(水曜日) 午後7時~7時40分(全4回)
□定員 20人
□持ち物 靴、タオル、飲み物
□講師 笹木美穂さん
□料金 2000円



▲音楽に合わせて体を動かすスッキリダイエット教室

水中運動教室(夜)
□とき 10月6日、20日、11月

館
□対象 勤務する者でチーム編成する市内の事業所
□抽選会 ▽とき 9月30日(金) 午後7時半 ▽ところ 2まきがね公園体育館会議室
※代表者は必ず参加ください
□締め切り 9月27日(火) 午後5時
申・問 市体育連盟 25-6478 (月曜日休館)

月10日、17日(木曜日) 午後7時40分~8時10分(全4回)
□定員 20人
□持ち物 水着、スイミングキャップ
□講師 施設職員
□料金 無料

ピラティス教室

□とき 10月7日~11月25日(毎週金曜日) 午後7時~7時50分(全8回)
□定員 25人
□持ち物 靴、タオル、飲み物
□講師 笹木美穂さん
□受講料 4000円

筋トレを暮らしの中に

□とき 10月7日~11月25日(毎週金曜日) 午後1時半~2時(全8回)
□定員 15人
□持ち物 靴、タオル、飲み物
□講師 施設職員
□料金 無料

全教室共通

□申込期間 9月22日(木)~30日(金)(電話での申し込み可。定員になり次第締め切り)
※開催通知はしますので、ご了承ください
□施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回