

総合体育館

TEL 21・3611
FAX 21・1455

◆①フレンドシップテニス教室

日程

○月曜教室 6月3日・10日・17日・24日 全4回 90分

コース	開始時間
①シニア	9時
②初級・中級者	10時30分
③中級以上	12時

○金曜教室 6月7日・14日・21日・28日 全4回 90分

コース	開始時間
④シニア	9時
⑤初級・中級者	10時30分
⑥中級以上	12時

場所 総合運動公園テニスコート

内容 クラブ所属コーチによる楽しいレッスン

対象 ①④は60歳以上／②③

⑤⑥は20歳以上

定員 各コース20人(超えた場合抽選)

費用 各コース5000円

(傷害保険料を含む)

持物 ラケット(貸し出しあり)、テニスシューズ、運動のできる服装

◆②いきいき太極拳教室

日程 6月3日・10日・17日・24日 各月曜日 全4回 9

時30分～10時30分

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆③はじめてのフラダンス教室

日程 6月4日・18日、7月2日 各火曜日 全3回 17

時30分～18時30分

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(超えた場合抽選)

費用 3000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆④健康スポーツ吹矢教室

日程 6月5日・12日・19日・26日 各水曜日 全4回 13

時～15時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で技術の向上と健康の増進を図る

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑤健康気功教室

日程 6月6日・13日・20日・27日 各木曜日 全4回 11

時～12時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2800円(傷害保険料を含む)

◆⑥ベリーダンスエクササイズ教室

日程 6月7日・14日・21日・28日 各金曜日 全4回 15

時～16時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 3200円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑦赤ちゃんとスキンシップをとろう! ベビーマッ

サージ教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 11時～12時30分

場所 総合第1体育館

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 生後2か月以上1歳未

満の赤ちゃんと保護者

定員 10組(超えた場合抽選)

費用 1回1500円(傷害保険料を含む)

持物 バスタオル

◆⑧楽しくスキルアップ! 癒しのハンドトリートメント教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 18歳以上の女性

定員 10人(申込順)

費用 1回800円(傷害保険料を含む)

持物 タオル

◆⑨ジャガイモパン作り体験

申込期間 ①⑤⑥ 5月25日(土)～6月2日(日)／⑦⑧ 5

月25日(土)～6月7日(金) どちら

も消印有効

◆⑩ジャガイモのニョッキ

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門

◆⑪ジャガイモのニョッキ

日程 6月24日(月)

内容 農園で採れたジャガイモを使ったニョッキ作り

費用 400円

◆⑫ねぎ南蛮うどん作り体験

日程 6月25日(火)

内容 一工夫したうどん作り

費用 500円

◆⑬ジャガイモパン作り体験

日程 6月27日(木)

内容 農園で採れたジャガイモを使ったパン作り

費用 600円

◆⑭赤ちゃんとスキンシップをとろう! ベビーマッ

サージ教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 11時～12時30分

場所 総合第1体育館

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 生後2か月以上1歳未

満の赤ちゃんと保護者

定員 10組(超えた場合抽選)

費用 1回1500円(傷害保険料を含む)

持物 バスタオル

◆⑮楽しくスキルアップ! 癒しのハンドトリートメント教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 18歳以上の女性

定員 10人(申込順)

費用 1回800円(傷害保険料を含む)

持物 タオル

◆⑯ジャガイモパン作り体験

申込期間 ①⑤⑥ 5月25日(土)～6月2日(日)／⑦⑧ 5

月25日(土)～6月7日(金) どちら

も消印有効

◆⑰ジャガイモのニョッキ

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門

◆⑱ジャガイモのニョッキ

日程 6月24日(月)

内容 農園で採れたジャガイモを使ったニョッキ作り

費用 400円

◆⑳ねぎ南蛮うどん作り体験

日程 6月25日(火)

内容 一工夫したうどん作り

費用 500円

◆㉑ジャガイモパン作り体験

日程 6月27日(木)

内容 農園で採れたジャガイモを使ったパン作り

費用 600円

◆㉒赤ちゃんとスキンシップをとろう! ベビーマッ

サージ教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 11時～12時30分

場所 総合第1体育館

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 生後2か月以上1歳未

満の赤ちゃんと保護者

定員 10組(超えた場合抽選)

費用 1回1500円(傷害保険料を含む)

持物 バスタオル

◆㉓楽しくスキルアップ! 癒しのハンドトリートメント教室

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門

講師 ロイヤルセラピスト協会認定のセラピスト

対象 18歳以上の女性

定員 10人(申込順)

費用 1回800円(傷害保険料を含む)

持物 タオル

◆㉔ジャガイモパン作り体験

申込期間 ①⑤⑥ 5月25日(土)～6月2日(日)／⑦⑧ 5

月25日(土)～6月7日(金) どちら

も消印有効

◆㉕ジャガイモのニョッキ

日程 ①6月13日(木) ②6月20日(木) 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 ハンドマッサージ入門