



公民館講座

杉谷公民館
☎ 63-2231

「ほたる女性学級」学級生募集中

～今年のテーマ：世界に目を向けよう！地域を見つめよう！～

- ▶ **と き** 9月～令和3年3月 (全7回) ※基本毎月1回 火曜 10時～11時30分
- ▶ **人 数** 残り15人 (先着順)
- ▶ **対象者** 市内在住の女性で、年間を通して受講できる人
- ▶ **受講料** 無料 (材料費が必要な場合は別途実費負担)
- ▶ **申込開始** 8月3日 (月)～

開催日	内 容
9月15日(火)	開講式・暑さに負けず体を動かそう!
10月20日(火)	ジオで街歩き!
11月17日(火)	染物と豊かな暮らし
12月15日(火)	弦楽器の世界
令和3年1月19日(火)	SDGsを知ろう!
2月16日(火)	アフリカを知ろう!
3月9日(火)	ポッチャに挑戦!・閉講式

※新型コロナウイルスの影響により延期していた学級を9月から開始することになりました

好評につき第2弾!!

みんなで楽しくコグトレ体験!

体を上手く使えるようになると、運動することが楽しくなったり、さまざまな作業が楽になったりします。

今回は、認定作業と認定機能強化をセットにして楽しくトレーニングします。

- ▶ **と き** 8月17日(月)・24日(月) 全2回 13時30分～15時
- ▶ **と ころ** 杉谷公民館 大ホール
- ▶ **人 数** 20人 (先着順)
- ▶ **持参品** 新聞紙3日分、水筒、タオル
- ▶ **服 装** 動きやすい服装



施設情報

市温水プール
☎ 63-4314

初心者向け水中ウォーキング

- ▶ **と き** 9月5日～10月24日 毎週土曜 全8回 14時～15時
- ▶ **内 容** 初歩的な水中でのウォーキング方法からストレッチなど
- ▶ **対象者** 運動不足を感じている人
- ▶ **申込期間** 8月8日(土)～8月28日(金)



バタ・ヒラ水泳教室

- ▶ **と き** 9月1日～9月29日 毎週火・金曜 全8回 ※22日(火)を除く 13時15分～14時15分
- ▶ **対象者** 自由形で50m程度を続けて泳げる人
- ▶ **申込期間** 8月1日(土)～8月30日(日)

※共通事項

- ▶ **人 数** 15人 (先着順)
- ▶ **参加料** 2000円 (スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **準備品** 水着・水泳帽子・ゴーグル・飲料水・バスタオルなど
- ▶ **申込方法** 市温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください

市営陸上競技場
☎ 64-6256

ジュニア陸上教室

- ▶ **と き** 9月5日(土)、19日(土)、26日(土) 全3回 14時～15時30分
- ▶ **申込期間** 8月1日(土)～9月4日(金)
- ▶ **対象者** 小学3年～6年生
- ▶ **人 数** 60人
- ▶ **参加料** 1000円 (スポーツ保険料含む)

- ▶ **持参品** 運動できる服装、飲み物
- ▶ **申込方法** 市営陸上競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください

平成町人工芝グラウンド
☎ 73-9333

女性のための生き生き健康教室

- ▶ **日 程** 隔週水曜 全6回 2コース
- **Aコース** 9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日
- **Bコース** 9月23日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月9日 各10時30分～11時30分
- ▶ **と ころ** 平成町人工芝グラウンド トレーニングルーム
- ▶ **参加料** 1000円 (スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **申込方法** 平成町人工芝グラウンドまで電話で申し込んでください
- ▶ **対象者** 市内在住の女性
- ▶ **人 数** 各コース8人 (先着順)
- ▶ **申込開始** 8月18日(火)～
- ▶ **持参品** 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、水筒など

敬老の日 無料開放

敬老の日を祝い、65歳以上の人を対象に9月の平日無料開放します。
※スポンサーが主催する大会を除く

- ▶ **無料対象日** 9月8日(火)～11日(金)、15日(火)～18日(金)、23日(水)～25日(金)、29日(火)・30日(水) 計13日間

▶ **開放時間** 9時～12時

▶ 申込方法

事前予約が必要です。平成町人工芝グラウンドまで電話で申し込んでください

