



新宮スポーツセンター体操教室受講生を募集

- 親子体操教室** ミニトランポリン・ボール・マット等を使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。
- のびっ子体操教室** リズム体操やミニトランポリン・跳び箱・マット・平均台・フラフープ・ボール等を使った運動遊びです。
- キッズスポーツリズム** 音楽とジャンプ運動を組み合わせ、リズム感と基礎体力の向上を目指す運動教室です。
- 健康づくり教室A** ボールやストレッチポール・チューブ等を使用し、簡単な体幹トレーニングやストレッチにより身体を整えていくクラスです。
- 健康づくり教室B** ミニトランポリンの上での有酸素運動やボールを使用した簡単なトレーニングやストレッチで脂肪燃焼を目指すクラスです。

教室名	対象者	定員	時間	期間・回数	曜日
親子体操教室	2歳～4歳とその保護者	25組	10:00～11:00	4/13～6/22 計10回	水
のびっ子体操教室	3歳～6歳の未就学児	20名	15:30～16:30	4/12～6/21 計10回	火
キッズスポーツリズム	小学1年生～小学3年生	20名	16:00～17:00	4/13～6/22 計10回	水
健康づくり教室A	18歳以上の女性	20名	14:00～15:00	4/12～6/21 計10回	火
健康づくり教室B	18歳以上の女性	30名	14:00～15:00	4/15～7/1 計10回	金

受講料 各教室3,000円

申込方法

新宮スポーツセンター窓口へ申し込み
(電話・ファックス・代理申込不可)

その他

新型コロナウイルス感染防止のため、内容を変更・制限又は教室を中止する場合があります。中止する場合は電話でご連絡します。

申込期間

◆親子体操教室・のびっ子体操教室・キッズスポーツリズム
3月19日(土)～4月1日(金) 9時～17時(月曜日休館)
※定員を超えた教室は、4月2日(土)の10時から事務局で抽選を行います。定員に満たない教室は、抽選日の13時から定員を満たすまで随時募集します。

◆健康づくり教室A・健康づくり教室B

3月19日(土)～先着順にて定員を満たすまで随時募集します。(月曜日休館)

▶新宮スポーツセンター(☎75・1792)



光都ふれあいウォーク参加者を募集

- と き** 4月9日(土)8時30分集合(雨天中止)
- コース** 播磨科学公園都市内
※集合場所等詳細については、別途参加者にお知らせします。
- 持ち物** タオル、帽子、飲み物等 **定員** 80名程度
- 申込方法** 電話又はファックス、メール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でお申し込みください。※当日の参加申込は不可
- 申込締切** 3月22日(火)17時まで
- 申込・問い合わせ先** 播磨高原広域事務組合 総務課(☎0791・58・0575(土・日・祝日を除く)、☎0791・58・0002、〒678-1205兵庫県赤穂郡上郡町光都3丁目5番1号、✉somu@harimakogen.jp、<http://www.harimakogen.jp>)



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止する場合があります。



ドラゴンウォーク登録者を募集

ウォーキングによる健康づくりを「ドラゴンウォーク」として推進しています。ウォーキングを始めたい方はドラゴンウォークに登録を!

登録方法

市民の方はどなたでも登録が可能です。健康課・各総合支所窓口にて受付中です。
※各総合支所は、事前に電話連絡が必要です。

申込・問い合わせ先

健康課(☎63・2112)、**新**地域振興課(☎75・3110)
旧地域振興課(☎72・6336)、**南**地域振興課(☎322・3496)

目標歩数を達成された皆さん(敬称略)

1000万歩達成者	宇佐見 仁紀(龍野町) 三村 学(新宮町) 前田 政代(龍野町)
300万歩達成者	森下 武寿(新宮町) 圓尾 ふさ子(揖保川町)
100万歩達成者	武内 正恵(龍野町) 衣笠 厚子(新宮町) 福本 恵子(新宮町) 國重 千晶(新宮町) 水口 秀美(新宮町) 谷本 郁子(新宮町) 溝口 涼子(新宮町)



揖保川スポーツセンター体操教室受講生を募集

- のびっこ体操教室** トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動遊びです。
- 親子体操教室** トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。
- 健康レクリエーション教室** ストレッチ体操などで健康・体力維持を目指します。
- リフレッシュ教室** 有酸素運動を行い、ストレッチと機能改善を行います。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
のびっこ体操教室I	平成28年4月2日生～	20名	15:30～16:30	4/13～6/22 計10回	水
のびっこ体操教室II	平成30年4月1日生	20名	15:30～16:30	4/15～6/24 計10回	金
親子体操教室	平成30年4月2日生～ 令和2年6月30日生とその保護者	25組	10:00～11:00	4/14～6/23 計10回	木
健康レクリエーション教室	中、高年者	60名	10:00～11:00	4/15～9/30 計20回	金
リフレッシュ教室	概ね18歳以上の女性	20名	10:00～11:00	4/12～6/21 計10回	火

受講料 各教室3,000円

申込方法 揖保川スポーツセンター窓口へ申し込み
(電話・ファックス・代理申込不可)

その他

新型コロナウイルス感染防止のため、内容を変更・制限又は教室を中止する場合があります。中止する場合は電話でご連絡します。

申込期間

各教室ともに、3月19日(土)～4月2日(土) 9時～17時(月曜日休館)
※定員を超えた場合は、4月5日(火)10時から事務局で抽選を行います。定員に満たない教室は、抽選日の13時から定員を満たすまで随時募集します。

▶揖保川スポーツセンター(☎72・5567)



こどもラケットボール教室受講生を募集

青少年館では、室内で壁に向かってボールを打ち合うラケットボールというスポーツを通じて、瞬発力や俊敏性を養い運動能力を高めるジュニア選手育成教室の受講生を募集します。

- と き** 4月14日～毎週木曜日16時～18時
- ところ** 室内ラケットボールコート
- 定員** 6名程度
- 対象** 4年間以上継続して受講する意欲のある小学3年生
- 受講料** 月1,000円
- 持ち物** 室内用シューズ
※ラケット等は館で用意します。
- 申込方法** 往復はがきで次の①から⑥を記入し、青少年館までお申し込みください。
①氏名(ふりがな)②郵便番号・住所③連絡先電話番号
④保護者名⑤小学校名⑥学年(3年生)
- 申込先** 〒679-4167 龍野町富永 たつの市青少年館「こどもラケットボール教室」係
- 申込期限** 3月25日(金)必着
- その他** 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。結果は「返信はがき」でお知らせします。返信用のはがきにも住所・氏名を記入してください。
なお、小学1・2年生対象のキッズ教室や親子で楽しむ親子体験教室は新型コロナウイルス感染症のためお休みしていますが、状況により再開しますのでご案内をお待ちください。
ラケットボールに興味のある小学4年生・中学生・高校生は、青少年館(担当小野)までご連絡ください。

▶青少年館(☎62・2626)