



「歩く・走るコツ」セミナー

東野公園体育館 (☎83-1888)
 コツが分かるだけで、シェイプアップ効果も大きく変わります。
と き 9月20日(日)
 午前10時15分～11時
 ※小雨決行
ところ 東野公園内
対象者 18歳以上の人
定員 20人(先着順)
参加費 100円
持ち物など 歩きやすい靴、飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日 9月2日(水)
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

サッカーを通じて 親子コミュニケーション法を学ぶ

東野公園体育館 (☎83-1888)
と き 9月23日(祝)
 午前10時～11時30分
ところ 東野公園体育館
対象者 未就学児(3歳～6歳)とその保護者
定員 50組(先着順)
参加費 無料
持ち物など サッカーボール、飲み物、タオル、室内用シューズ、動きやすい服装
申込開始日 9月2日(水)
申込方法 東野公園体育館へ電話または直接お申し込みください。

体力&筋力UPチューブ体操

東野公園体育館 (☎83-1888)
 ゴムチューブを使って、疲れにくい体づくりをしてみませんか?
と き 10月2日～12月11日の毎週金曜日 午前9時30分～10時30分(10月23日、11月20日を除く全9回)
ところ 東野公園体育館
講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん
対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円
スポーツ保険料 1,850円(年間)または800円(3カ月)のいずれかを選択
持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日 9月2日(水)
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。
最少催行人数 15人

リズムビクス&ピラティス

東野公園体育館 (☎83-1888)
と き 10月2日～12月11日の毎週金曜日 午前10時40分～正午(10月23日、11月20日を除く全9回)
ところ 東野公園体育館
講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん
対象者 18歳以上の人
参加費 3,100円
スポーツ保険料 1,850円(年間)または800円(3カ月)のいずれかを選択
持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日 9月2日(水)
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。
最少催行人数 15人

姿勢改善ストレッチ

東野公園体育館 (☎83-1888)
 姿勢を伸ばし、肩こりや腰痛などを起こさない健康な体をつくりませんか。
と き 10月6日～12月15日の毎週火曜日(11月3日を除く全10回)
 ▷Aコース…午後1時～1時45分
 ▷Bコース…午後2時～2時45分
ところ 東野公園体育館会議室
対象者 18歳以上の人
定員 各コース15人(先着順)
参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間)または800円(3カ月)のいずれかを選択
持ち物など 飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装
申込開始日 9月2日(水)
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

東部スマイル教室 ～おやつを作りましょう～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター (☎84-1212)
と き 9月10日(木)
 午後1時30分～3時
ところ 東部地区コミュニティセンター
対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人
参加費 無料
持ち物 エプロン
 ※申し込みは不要です。



**マイタウン
かめやま**

9月4日～9日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「市民活動応援制度」
- エンドコーナー(第一愛護園①)

9月11日～16日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「国勢調査にご協力ください」
- エンドコーナー(第一愛護園②)

※午前6時から午前0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。