

**各種検診・教室**

**あいあいトレーニング室  
 利用説明会**

健康福祉部健康推進室  
 (あいあい ☎84-3316)

と き

▷ 1月13日(水) 午後2時～3時  
 ▷ 1月27日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など  
 対象者 市内に住所を有する人  
 (中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング  
 シューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 12月22日(火)

申込方法 健康福祉部健康推進室  
 へ電話または直接お申し込みく  
 ださい。

その他 中学生以下の子ども同伴  
 での利用はできません。

**あいあいトレーニング室  
 ミニ運動講座**

健康福祉部健康推進室  
 (あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にでき  
 る運動のミニ講座を行います。

と き・内容

▷ 1月6日(水) 午後2時30分～…  
 姿勢改善のためのストレッチ①

▷ 1月27日(水) 午後2時30分～…  
 姿勢改善のためのストレッチ②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
 (中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング  
 シューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同伴  
 での利用はできません。

**健康づくりのための料理講習会  
 ～生活習慣病予防食～**

健康福祉部健康推進室  
 (あいあい ☎84-3316)

市食生活改善推進協議会によ  
 る料理教室を開催します。

と き 1月27日(水)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

対象者 市内に住所を有する人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプ  
 ロン、ふきん1枚、筆記用具

申込期間 12月22日(火)～1月  
 22日(金)

申込方法 健康福祉部健康推進室  
 へ電話または直接お申し込みく  
 ださい。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月			テニス
火			バドミントン
水	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 1月18日(月)～22日(金)

●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月			卓球、ニュースポ ーツ、バドミントン
火		卓球、 バドミントン、 ソフトバレー	バドミントン ソフトバレー
水		バスケットボール、 ソフトバレー、	バスケットボール
木		バスケットボール、 ソフトバレー、	バスケットボール バレーボール
金		ニュースポーツ、 バレーボール	卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 1月25日(月)～29日(金)

<施設利用時間>

午前	9:00～12:30 (12:00)
午後	13:00～17:30 (17:00)
夜間	18:00～21:30

※( )は関B&G海洋センターのプール

<施設利用料金>

一般	100円 (200円)
中学生以下	50円 (無料)

※( )は関B&G海洋センターのプール

●関B&G海洋センター (☎96-1010)

体育館 曜日ごとの競技種目の限定はありません。

個人使用デー 毎週水曜日

プール スイミングキャップの着用をお願いします(貸し出し  
 は行っていません)。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者  
 の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日  
 は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設  
 へお問い合わせください。