

トレーニング講習会

東野公園体育館 (☎83-1888)

トレーニング指導士がトレーニング機器の取り扱いや効果の上がるトレーニング方法をアドバイスします!

とき 9月26日(月)

午前10時～11時30分

ところ 東野公園体育館トレーニング室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 200円

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1日(木)

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。

パパのための ヨガ&ストレッチ教室

東野公園体育館 (☎83-1888)

日ごろ運動不足になりがちなパパのためのストレッチ教室です。

とき 9月23日～12月9日の金曜日 午後7時30分～8時30分(全10回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 20歳以上の男性

定員 20人(先着順)

参加費 5,000円

(スポーツ保険料含む)

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1日(木)

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 5人

誰でもできるエアロビクス

東野公園体育館 (☎83-1888)

とき 10月6日～3月23日の木曜日 午前10時～11時(全18回)

※申込時に日程表をお渡しします。

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 湯浅恭子さん

対象者 18歳以上の人

参加費 7,000円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 9月1日(木)

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。

体力&筋力UP 健康体操教室

東野公園体育館 (☎83-1888)

簡単なリズム体操、チューブを使った運動、ストレッチなどで、疲れにくい体をつくりましょう。

とき 10月7日～3月24日の金曜日 午前10時～11時30分(全18回)

※申込時に日程表をお渡しします。

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 5,400円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

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1日(木)

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

歴史博物館からのお知らせ

9月の催し 歴史博物館(☎83-3000)

<企画展示室>

第27回企画展「亀山の歴史の中の女性達」

とき 9月17日(土)～11月27日(日)

内容 男女雇用機会均等法が施行されてから、今年でちょうど30年になります。この節目の年に、あらためて亀山の歴史を振り返り、昔の女性の社会生活に着目します。

企画展示観覧料 無料



大日本国防婦人会の活動のようす

<常設展示室>

常設展示「亀山市の歴史」

内容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで、時代を追って展示します。

常設展示観覧料

一般:200円、児童・生徒・学生:100円

※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料

※土・日曜日は小・中学生は無料

※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料

開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までをお願いします)

※休館日…毎週火曜日、1日(木)～2日(金)(展示撤収のため)、12日(月)～16日(金)(展示設営のため)

URL <http://kameyamarekihaku.jp>