

スポーツ

前橋総合運動公園

☎027・268・1911

下表の各種教室を開催します。
対象 中学生以下を除く(二テニスは19歳以上。各抽選)
日 12月15日(土)(必着) までに往復ハガキで(各コース1人1通。ヨガとやさしいヨガはどちらか)。教室名・コース・曜日・時間・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒379・2107 荒口町437・2・前橋総合運動公園へ

大渡温水プール・トレーニングセンター

☎027・253・7811

下表の各種教室を開催します。
対象 中学生以下を除く(各抽選)

スポーツ大会情報

- 前橋カップスキー(1月13日(日)、かたしな高原スキー場)
- スキー競技(1月27日(日)、かたしな高原スキー場)

詳しくはヤマト市民体育館前橋(☎027-265-0900)にお問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

費用 各2,200円と施設使用料
日 12月15日(土)(必着) までに往復ハガキで(各コース1人1通。ヨガは①④のいずれか)。教室名・曜日・時間・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371・0854 大渡町2丁目3・11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ

六供温水プール

☎027・243・1308

● **温水フィットネス**
日 1月8日～3月26日の火曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、30人(抽選)
費用 2,200円と施設使用料

● **健康温水プール浴**
日 1月16日～3月20日の水曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、50人(抽選)
費用 2,200円と施設使用料

● **プールサイドヨガ**
日 1月10日～3月28日の木曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、30人(抽選)
費用 2,200円と施設使用料

● **アクアビクス**
日 1月11日～3月22日の金曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、30人(抽選)
費用 4,200円

前橋総合運動公園 各種教室			
教室名	曜日・時間	定員	費用
テニス	1月5日～2月9日の土曜6回、10時～12時		3,700円
やさしいヨガ	1月10日～3月14日の木曜10回、10時20分～11時50分	各60人	各3,200円
ヨガ	1月7日～3月25日の月曜10回、10時20分～11時50分		
エアロビクス	①1月9日～3月13日の水曜10回②1月11日～3月15日の金曜10回、10時30分～11時30分③1月9日～3月13日の水曜10回、18時45分～19時45分	各40人	各2,200円と施設料
太極拳	1月10日～3月14日の木曜10回、①14時30分～16時②18時30分～20時		
ピラティス	1月7日～3月25日の月曜10回、18時30分～20時		
健康温水プール浴	1月17日～3月7日の木曜8回、10時45分～11時45分	各30人	
アクアビクス	1月21日～3月18日の月曜8回、10時45分～11時45分		

大渡温水プール・トレーニングセンター 各種教室		
教室名	曜日・時間	定員
エアロビクス	1月7日～3月25日の月曜10回、10時30分～11時30分	各40人
ヨガ	①1月8日～3月12日の火曜10回②1月9日～3月13日の水曜10回③1月12日～3月16日の土曜10回、10時30分～12時④1月11日～3月15日の金曜10回、13時30分～15時	
ジャズヒップホップダンス	1月9日～3月13日の水曜10回、19時～20時	
ピラティス	1月11日～3月15日の金曜10回、19時～20時	
太極拳	1月8日～3月12日の火曜10回、①13時30分～15時②18時30分～20時	各30人
フラダンス	1月9日～3月20日の水曜10回、13時30分～15時	
コアダンス	1月11日～3月15日の金曜10回、10時30分～11時30分	
ベリーダンス	1月7日～3月25日の月曜10回、19時～20時	女性初心者、30人

● **キッズダンス**
日 1月11日～3月15日の金曜8回、16時30分～17時30分
対象 小1～小3、30人(抽選)
費用 2,100円
日 以上の6つは12月15日(土)(必着) までに往復ハガキで(各コース1人1通)。教室名・曜日・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371・0804 六供町1068・六供温水プールへ

講座・教室

今の元気にプラスしませんか

「元氣プラス講座」を開催。今の元気にプラスして運動や食事、口腔ケアなど介護予防のための生活習慣を身に付けます。
日 1月1日～3月の第2・4水曜6回、13時30分～15時30分
会場 おおとも老人福祉センター
対象 市内在住で医師から運動

噛む力身に付け健康維持を

噛む力をはぐくむ教室を開催。自宅での口の入れ入れ方法と調理実習、試食を行います。
日 1月17日(木)10時～13時30分

制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)
日 12月21日(金)までに長寿包括ケア課
 ☎027・898・6133へ



定年後も活動的な生活を

アクティブライフ講座を開催。健康に良い生活習慣を身に付け、ボランティア活動などに関心を向けて、健康長寿を目指します。
日 1月28日～2月25日の月曜4回、13時30分～15時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住でおおむね60歳以上75歳未満の人、20人(抽選)
日 12月28日(金)までに長寿包括ケア課
 ☎027・898・6133へ

大切な命を守る術を身に付けて

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い、止血法、気道異物除去法を学ぶ上

寄付

- 前橋東ロータリークラブ 人工芝遊び場を総合教育プラザ訪問者や地域交流のために
- 市消防設備協会 消防訓練用標的17台を消防局での消防訓練指導のために
- 第三コミュニティセンター 社交ダンス交流会 2万6,344円
- 中央公民館土の会・陶楽会 2万,810円
- フランス健康サロン&仲間 達 1万円
- 女屋友身さん 12,900円
- 以上の2つは児童福祉のために
- 直派若柳流茂美会 1万500円を児童館図書購入のために

級救命講習会を開催します。
日 12月15日(土)9時～18時
会場 北消防署
対象 市内在住・在勤の中学生以上、先着20人
日 12月7日(金)～14日(金)に同署へ
 ☎027・231・0119へ