

スポーツ

○大渡温水プール・トレーニングセンター ☎027・253・7811
左表の各種教室を開催します。対象は中学生以下を除く(各抽選)費用は2,200円と施設使用料(6月15日(土)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通。

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	7月1日～9月30日の月曜10回、10時30分～11時30分	40人
ベリーダンス	7月1日～9月30日の月曜10回、19時～20時	女性初心者、30人
太極拳	7月2日～9月17日の火曜10回①13時30分～15時②18時30分～20時	30人
ヨガ	①7月2日～9月17日の火曜10回②7月3日～9月18日の水曜10回③7月6日～9月14日の土曜10回、10時30分～12時④7月5日～9月13日の金曜10回、13時30分～15時	各40人
フラダンス	7月3日～9月25日の水曜10回、13時30分～15時	各30人
ジャズヒップホップダンス	7月3日～9月18日の水曜10回、19時～20時	
コアダンス	7月5日～9月13日の金曜10回、10時30分～11時30分	
ピラティス	7月5日～9月13日の金曜10回、19時～20時	40人

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大渡町二丁目3・11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ
○前橋総合運動公園 ☎027・268・1911
左表の教室を開催します。対象は中学生以下を除く(テニスは19歳以上。各抽選)

前橋総合運動公園 各種教室		
教室名	曜日・時間	定員
ヨガ	7月1日～9月30日の月曜10回、10時20分～11時50分	60人
ピラティス	7月1日～9月30日の月曜10回、18時30分～20時	40人
テニス	7月6日～8月10日の土曜6回、10時～12時	60人
エアロビクス	①7月17日～9月25日の水曜10回②7月19日～9月27日の金曜10回、10時30分～11時30分③7月17日～9月25日の水曜10回、18時45分～19時45分	各40人
やさしいヨガ	7月18日～9月26日の木曜10回、10時20分～11時50分	60人
太極拳	7月18日～9月26日の木曜10回①14時30分～16時②18時30分～20時	各40人

○からだ健やか昼食会を開催

昼食を一緒に食べながら、食事の整え方や口の手入れのこつを学びます。

日時 7月4日(木)11時～13時30分
会場 宮城公民館
対象 市内在住の65歳以上で一人暮らしか、65歳以上のみ世帯の人、先着20人
用意する物 筆記用具、タオル
費用 300円

申 6月27日(木)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○講座を受けて元気をプラス

元気プラス+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る教室です。
日時 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

老人福祉センター 65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。

しきしま ☎027-233-2121
6月6日(木)～8日(土)は臨時休館
●えがおおとどけ隊「歌と寸劇ショー」
日時 6月29日(土)12時～13時
ひろせ ☎027-261-0880
6月20日(木)～22日(土)は臨時休館
●有酸素運動+ボディメイク「绚香塾」
日時 6月15日(土)・29日(土)・7月13日(土)・20日(土)・27日(土)、13時～14時
費用 各500円
申 同館へ
おおとも ☎027-252-3077
●一日教室「シニアけん玉」
日時 6月12日(水)10時30分～11時30分
対象 どなたでも、先着20人
用意する物 けん玉(貸し出し可)、タオル、飲み物
申 同館へ
かすかわ ☎027-285-3801
●一日教室「季節の花の寄せ植え」
日時 6月17日(月)13時30分～15時
対象 どなたでも、先着20人
用意する物 レジ袋、ゴム手袋
費用 1,000円
申 6月10日(月)から同館へ
ふじみ ☎027-288-6113
●一日教室「太極拳」
日時 6月12日(水)13時30分～14時30分
対象 どなたでも、先着20人
用意する物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申 同館へ

費用 各3,200円(テニスは3,700円)

申 6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・やさしいヨガはどちらか)。教室名・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

●設備点検で休場

コミュニティプールは設備点検などのため、7月1日(月)から12日(金)まで休場します。なお、健康運動指導室は16時まで利用できます。

講座・教室

○指導者になって地域を元気に

ピンシャーン!元気体操の指導者講習会を開催します。
日時 ①7月8日(月)②9日(火)、13時30分～15時

会場 総合福祉会館

対象 いきいき・ふれあいサロンや自主グループの代表者、通所介護・通所リハビリ施設職員、先着各100人(各グループ2人まで)

申 6月28日(金)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○活動資金の確保に役立ちます

Mサポセミナー「休眠預金等活用法と組織評価」を開催。制度概要や現在の動向、組織評価などを学びます。

日時 6月24日(月)18時～21時
会場 ㈱エヌエー元気21まえばし(前橋プラザ元気21) 内市民活動支援センター
対象 NPO法人やボランティア団体に属する人など、先着30人
申 6月17日(月)までに同センター ☎027・210・2196へ

会場 〓ふじみ老人福祉センター
対象 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)

申 6月21日(金)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○介護予防サポーターで活躍を

介護予防サポーター養成研修(初級編)を開催。介護予防の基礎知識を、実技を交えて楽しく学びます。また、8月に開催する中級編の申し込みを本研修後に受け付けます。
日時 7月19日(金)13時30分～16時30分

会場 総合福祉会館

対象 〓おおむね60歳以上の人、先着80人
申 6月5日(水)～28日(金)に長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○大切な人の命を守る術を学ぶ

AED(自動体外式除細動器)の取り扱いや心肺蘇生法を学ぶ救命講習会を開催します。
コース・日時 ①上級コース 6月15日(土)9時～18時 ②小児

○MOS資格取得の対策講座

仕事などでワードとエクセルを使う人を対象に、MOS(マイクロソフトオフィススペシャリスト)の資格取得のための対策講座を開催します。
日時 6月27日～9月19日の木曜12回、18時30分～20時30分
会場 中央公民館
対象 市内在住・在勤でMOSの資格取得を目指す人、20人(抽選)

費用 教材費

申 6月14日(金)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、市役所産業政策課「MOS資格取得対策講座係」(☎027・898・6985)へ



市民スポーツ祭情報

●サイクルトレインで足利学校へ(6月23日(日)、上毛電鉄中央前橋駅～足利学校ほか)

詳しくは市スポーツ協会(☎027-289-0607)に問い合わせるか、同協会ホームページをご覧ください。