

○冬のスポーツを楽しもう
 スキー教室を開催します。
期日 11月23日(土)～2月28日(日)
 の土日曜5回
会場 かつしな高原スキー場(利根郡片品村)
対象 小1～中3、25人
費用 11万円(リフト券とレン



市民スポーツ祭情報

- 前橋カップスキー(1月17日(日)、かつしな高原スキー場)
- スキー競技(1月31日(日)、かつしな高原スキー場)

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。



タルスキー料は実費負担

申 1月8日(金)までに費用を指定
 口座に振り込み、申込書を市ス
 ポーツ協会へファクス**(027・**
268・4340)で
☎090・4013・0221
 岡同協会・前原さん

○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
費用 各2,200円と施設使
 用料
申 12月15日(火)(必着)までに往
 復ハガキで(各コース1人1通。
 ヨガは**①**～**④**のいずれか一つ)。
 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・085
 4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

下表の各種教室を開催します。
対象 中学生以下を除く(テニ
 スは19歳以上の初・中級者)
費用 各3,200円(健康温
 水プール浴とアクアビクスは2,
 200円と施設使用料、テニス

大渡温水プール・トレーニングセンター 各種教室		
教室名	日時	定員
太極拳	1月5日～3月16日の火曜10回 ① 13時30分～15時 ② 18時30分～20時	各30人
ヨガ	① 1月5日～3月16日の火曜10回 ② 1月6日～3月10日の水曜10回 ③ 1月9日～3月27日の土曜10回、10時30分～12時 ④ 1月8日～3月19日の金曜10回、13時30分～15時	
フラダンス	1月6日～3月10日の水曜10回、13時30分～15時	
ジャズとヒップホップダンス	1月6日～3月10日の水曜10回、19時～20時	
コアダンス	1月8日～3月19日の金曜10回、10時30分～11時30分	
ピラティス	1月8日～3月19日の金曜10回、19時～20時	20人
エアロビクス	1月18日～3月22日の月曜10回、10時30分～11時30分	
アクアビクス	① 1月12日～3月9日の火曜8回、10時20分～11時20分 ② 1月15日～3月19日の金曜8回、10時20分～11時20分	
健康温水プール浴	1月18日～3月8日の月曜8回、10時20分～11時20分	50歳以上、20人
ベリーダンス	1月18日～3月22日の月曜10回、19時～20時	女性初心者、30人

前橋総合運動公園 各種教室		
教室名	日時	定員
やさしいヨガ	1月7日～3月18日の木曜10回、10時20分～11時50分	各40人
太極拳	1月7日～3月18日の木曜10回 ① 14時30分～16時 ② 18時30分～20時	
エアロビクス	① 1月8日～3月12日の金曜10回、10時30分～11時30分、1月13日～3月24日の水曜10回 ② 10時30分～11時30分 ③ 18時45分～19時45分	
ヨガ	1月18日～3月22日の月曜10回 ① 10時20分～11時50分 ② 12時20分～13時50分	60人
ピラティス	1月18日～3月22日の月曜10回、18時30分～20時	
テニス	1月9日～2月13日の土曜6回、10時～12時	各20人
健康温水プール浴	1月14日～3月11日の木曜8回、10時45分～11時45分	
アクアビクス	1月25日～3月15日の月曜8回、10時45分～11時45分	

は3,700円)

申 12月16日(水)(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・曜日・時間・住所・氏
 名・年齢・電話番号を記入し、
 〒379・2107荒口町43
 7・2・前橋総合運動公園へ

六供温水プール

☎027・243・1308

各種教室を開催します。

温水フィットネス

日時 11月5日～3月16日の
 火曜8回**②**1月6日～3月17日
 の水曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、各25
 人(抽選)
費用 各2,200円と施設使
 用料
○プールサイドヨガ
日時 11月7日～3月25日の木

曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、25人
 (抽選)
費用 各2,200円と施設使用料

○アクアビクス
日時 11月8日～3月19日の金

曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、25人
 (抽選)
費用 各2,200円と施設使用料

○アロマフィットネスヨガ
日時 11月6日～3月24日の

水曜10回**②**1月8日～3月26日

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)

しきしま ☎027-233-2121

●感染症に気を付けて-新型コロナウイルス対策

日時=12月9日(水)13時～14時
対象=どなたでも、先着25人
申 同館へ

ひろせ ☎027-261-0880

●しめ縄リース作り

日時=12月14日(月)10時～12時
対象=どなたでも、先着12人
費用=1,000円
申 12月7日(月)から同館へ

おおとも ☎027-252-3077

●しめ縄リース作り

日時=12月14日(月)13時～15時
対象=どなたでも、先着13人
 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。

講座・教室

○万が一に備えて救命講習を
 心肺蘇生法や傷病者の管理法
 を学ぶ上級救命講習会を開催し
 ます。

日時 12月20日(日)9時～18時
会場 消防局
対象 市内在住か在勤の中学生
 以上、先着40人
申 12月9日(水)から警防課
☎027・220・4513へ

ひびの痛みに悩まない生活を

ひび痛予防教室を開催。自宅
 で継続できる体操でひびの痛み
 の予防・改善を目指します。

日時 11月13日・20日**②**2月
 17日・24日の水曜2回(いずれ
 か1コース)、13時30分～15時
 30分
会場 総合福祉会館

対象 医師から運動制限をされ
 ていない65歳以上の人、15人(抽選)
申 12月18日(金)までに長寿包括ケ
 ア課
☎027・898・6133へ

今日から始めるフレイル予防

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、健康生活のため
 のフレイル予防を学びます。

日時 11月～3月の第2・4水
 曜6回、13時30分～15時30分
会場 下川淵市民サービスセン
 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 12月25日(金)までに長寿包括ケ
 ア課
☎027・898・6133へ