

# 各

# 種

# 教

# 室

# に参加してみませんか

## ウィンディ健康教室

〒0468-3333 <http://www.windy.cc>

### ◆初めての水中ウォーキング教室

日時／9月6日～11月22日の(木) 10:30～11:30(月4回) 場所／大沢野健康福祉センター「ウィンディ」(春日)  
 ※教室終了後に入浴することができます。  
 対象／40歳以上の方 受講料／1カ月4,000円(入浴料含む)  
 定員／25人(応募多数の場合抽選) 申込方法／9月3日(月)までに、電話または直接、ウィンディへ。



★「ジュニア体操・水泳教室」の参加者も随時募集しています。各教室の空き状況や内容は、ホームページをご覧になるか、問い合わせください。

## 市体育協会スポーツ教室

### ◆大人のバック転教室

筋力と柔軟性の向上に取り組み、バック転に挑戦します。

日時 9月8日～11月17日の(出)18:45～20:00(全8回)  
 場所 市総合体育館 体操練習場(湊入船町)  
 対象 市内在住か、通勤する20～50代で、次の条件を全て満たす方  
 ①健康でやる気のある方 (腰に持病を持つ方、高血圧の方は不可)  
 ②壁倒立を30秒程度できる方  
 ③ブリッジができる方  
 定員 15人(応募多数の場合抽選し、当選者にのみ通知)  
 費用 16,000円(8回分前納、保険料を含む)  
 申込方法 8月30日(木)までに、市体育協会ホームページ(<http://www.taikyou-toyama.or.jp>)から申し込んでください。

市体育協会 ☎432-1117

### ◆ジュニアダンス(秋期)

リズムカルな曲に合わせて楽しく踊る、初心者向けの教室です。

日時 9月7日～11月9日の(金)17:00～18:00(全10回)  
 場所 勤労身体障害者体育センター(水橋畠等)  
 講師 堀田絹子<sup>ほりた きぬこ</sup>さん(水橋身体スポーツクラブ講師)  
 対象 小学1～3年生  
 定員 15人(申込順)  
 費用 5,000円(10回分前納)  
 申込方法 8月24日(金)9:00～、直接、勤労身体障害者体育センターへ(電話での申し込み不可)。

勤労身体障害者体育センター ☎478-4951

### ◆スマイル元気セミナー

体成分測定を行うことで自分の筋肉量や脂肪量を知り、効果的な運動方法を体感します。

日時 9月26日(木)10:00～11:30  
 場所 大山総合体育センター(花崎)  
 対象 市内在住の65歳以上の方  
 定員 20人程度(申込順) 費用 200円  
 申込方法 8月30日(木)9:00～、電話で、市体育協会へ。市体育協会ホームページから申し込むこともできます。

市体育協会 ☎432-1117

### ◆おやこで運動あそび

親子で楽しく運動あそびを行います。

日時 9月22日(出)9:30～10:30  
 場所 勤労身体障害者体育センター  
 対象 年中・年長児とその保護者  
 定員 15組(応募多数の場合抽選し、当選者にのみ通知)  
 費用 1組200円  
 申込方法 9月12日(木)までに、市体育協会ホームページから申し込んでください。

勤労身体障害者体育センター ☎478-4951

# 八尾B&G海洋センタープール

〒八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

## ●こどものプールおためし教室

日時／① 9月22日(出)13:30～14:30(集合13:10)  
② 9月26日(水)16:30～17:30(集合16:10)

定員／各14人(申込順) ※最少催行人数3人。

費用／1,020円

場所／八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

申込方法／8月26日(日)13:00～、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ。

対象／年少～小学生

## 勤労青少年ホーム

# ユースピア 10～12月教養教室

〒ユースピア ☎492-1256

教室名	曜日	開始時間	定員	回数	会費
生け花	(月)	18:30	15人	8回	8,800円
料理	(月)(水)(木)(金)	18:30	各20人	各8回	5,600円
抹茶	(月)	18:30	15人	8回	4,000円
アートパステル	(水)	18:30	15人	8回	4,800円
書道	(火)	18:30	20人	8回	3,200円
ペン字	(水)	18:30	20人	8回	3,200円
着物着付	(火)	18:30	15人	8回	2,400円
和裁	(水)	18:30	10人	8回	2,400円
ヨーガ	(木)	19:00	40人	8回	2,400円
	(土)	10:30	40人	8回	2,400円
英会話	(土)	10:00	20人	8回	2,400円
陶芸	(金)	19:00	20人	8回	4,800円

教室名	曜日	開始時間	定員	回数	会費
テニス	(日)	7:00	60人	7回	2,900円
ズンバ(ラテンエクササイズ)	(日)	10:00	40人	8回	2,400円
ジョイ・フィットネス	(火)	19:00	30人	8回	2,400円
ズンバトーニング	(金)	19:00	20人	8回	2,400円
フラワーデザイン	(水)	18:30	10人	3回	6,900円
パン & おかし	(日)	10:00	12人	4回	3,000円

対象 39歳までの勤労青少年

会場 勤労青少年ホーム「ユースピア」(山室)

※テニス教室の会場は体育文化センター(友杉)です。

申込方法 9月2日(日)から、会費を持参の上、直接、ユースピアへ(申込順)。

※今年度の新規利用者は、別途500円(友の会会費)が必要です。

申込受付時間 9:00～21:00 ※(土)(日)(祝)(休)は16:30まで。

# 常願寺ハイツ 秋の特別教室

〒常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新) ☎462-1164

教室名	対象	開催日(回数)	時間	定員	受講料
① 親子ふれあいプール教室	6カ月～3歳のお子さんとお保護者	9月12日～12月21日の(水)(全14回)	10:15～12:15	各日20組	各日1組 1,080円
② 秋の短期水泳教室2018	3歳～小学生	I期: 9月15日(土)～17日(祝)の3日間 II期: 10月6日(土)～8日(祝)の3日間	8:50～10:00	各30人	4,320円
③ 女性限定 短期水泳教室	18歳以上の女性で水泳初心者	10月15日～12月24日の(月)(全9回)	13:30～14:45	20人	各12,960円
④ 中高年からのらくらく短期水泳教室	中高年の水泳初心者	10月10日～12月26日の(水)(全9回) 10月11日～12月27日の(木)(全9回)	13:30～14:45	各20人	
⑤ 成人短期水泳教室	18歳以上の水泳初心者	10月15日～12月24日の(月)(全9回)	19:15～20:30	10人	
⑥ スイミングスクール体験	ジュニア 年少～小学生 大人 18歳以上	開催日時など詳細は、お問い合わせください。		各日2人程度	各日1,080円 1人1回のみ
⑦ テニススクール体験(成人)	はじめて～初級 中級～上級	18歳以上	9月～10月の(月) 9月～10月の(金)	10:00～11:20	各日2人程度 各日1,080円 1人1回のみ
⑧ 貯筋運動教室	一人で運動できる高齢者	10月15日～12月24日の(月)(全9回)	10:00～11:15	各10人	各12,960円 両方参加19,440円
		10月11日～12月27日の(木)(全9回)	13:45～15:00		

申込方法／8月31日(金)13:30～、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。

※毎回、①③④⑤⑥はプール利用料(大人380円、子ども110円)が、⑧は施設利用料(430円)が別途必要です。