

心も体もリラックス リラクソヨガ教室

多忙でストレスフルな人もリラクソヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、心身ともにリフレッシュしましょう。

- 日時 10月7日～12月9日までの毎週金曜日（全10回）午後7時～9時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

きれいな姿勢を身に付けよう 美姿勢エクササイズ教室

きれいな姿勢を身に付けることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう。

- 日時 9月28日～12月14日の毎週水曜日（全10回）午後1時～3時
- ※11月9日、23日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

子どもの部

- 対象者 市内在住の小学生（校区外の場合は保護者の送迎が必要です。）

楽しく色々な運動をしよう 子どもスポーツ教室

前半5回は器械体操、後半5回はボール遊びの基本となる投げる・捕る・蹴るなどを学び、楽しみながら基礎的な運動能力を養いましょう。

- 日時 9月28日～12月7日の毎週水曜日（全10回）午後5時～7時
- ※11月23日は休講
- 会場 東コミュニティセンター ふれあいホール
- 講師 ◇森吉あゆみさん◇岡崎万里子さん◇鶴田庸平さん
- 定員 20人
- 参加費 3000円（保険料込み）



正しい走り方を学ぼう 子ども走り方教室

運動の基礎となる走り方を学び、楽しみながら運動能力アップを目指しましょう。

- 期日
 - ①9月24日～10月29日の毎週土曜日（全5回）
 - ②11月5日～12月17日の毎週土曜日（全5回）
- ※①、②は別々の教室です
- ※①10月8日②11月19日・26日は休講
- 時間 ①午後3時～5時②午後1時～3時
- 会場 ①北コミュニティセンター ふれあいホール②東コミュニティセンター ふれあいホール
- 講師 ①渋谷和昭さん②鶴田庸平さん
- 定員 各20人
- 参加費 各3000円（保険料込み）

※時間には、準備・後片付けの時間を含みます。

- 申込方法 窓口提出（申込用紙に必要事項（郵便番号・住所・参加者氏名（ふりがな）・性別・生年月日・保護者氏名（子ども教室のみ）・連絡先・参加希望教室（最大3つ））を記入）

※（公財）大野城市スポーツ協会は郵送・FAX可

※申込用紙は、スポーツ課（市役所5階）・各コミュニティセンター・まどかパーク総合体育館で配布、または市スポーツ協会ホームページからダウンロード

※申し込みは、申込者1人につき1枚とします。記載事項の不備があると応募とみなしません。

- 申込期限 8月15日（月）（必着）

※申込多数の場合は、主催者による抽選を行います。抽選後、当選者のみ通知します。

※参加費は各教室の初回に支払ってください。詳しくは当選通知を確認してください。

- 申し込みと問い合わせ先

◇（公財）大野城市スポーツ協会〔〒816-0902 乙金618-12 まどかパーク総合体育館〕

☎（503）0021 ㊚（503）5546

◇南地域行政センター（コミュニティセンター内）

☎（596）0917

◇東地域行政センター（コミュニティセンター内）

☎（504）1433

◇中央地域行政センター（コミュニティセンター内）

☎（573）3151

◇北地域行政センター（コミュニティセンター内）

☎（513）0226

◇スポーツ課

☎（580）1914