

まどかスポーツクラブ参加者募集（令和5年）

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

一般の部

●対象者 ◇市民◇市内の事業所に勤務している人

正しい姿勢と体の動かし方を知ろう ボディコンディショニング教室

日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりをしましょう。

- 期日 1月11日～3月15日の毎週水曜日(全10回)
- 時間 午前10時～正午
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

体を引き締めましょう シェイプエクササイズ教室

エアロビクスを中心にさまざまなエクササイズを行い、理想の引き締まったスタイルを目指しましょう。

- 期日 1月12日～3月23日の毎週木曜日(全10回)
※2月23日は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)



音楽に合わせて楽しく ダンスエアロビクス教室

有酸素運動で脂肪燃焼を目指しましょう。

- 期日 1月16日～3月20日の毎週月曜日(全10回)
- 時間 午後1時～3時
- 会場 中央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)

健康寿命を延ばしましょう ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう。

- 期日 ①1月16日～3月20日の毎週月曜日(全10回)
②1月10日～3月28日の毎週火曜日(全9回)
③1月11日～3月15日の毎週水曜日(全10回)
④1月13日～3月24日の毎週金曜日(全10回)
※②1月17日、2月21日、3月21日④2月3日は休講
- 時間 ①午前10時～正午②③④午後1時～3時
- 会場 ①中央コミュニティセンター 多目的室
②北コミュニティセンター 多目的室
③④東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 ①高橋知子さん②小幡聡子さん③矢渡理奈さん④松本久美さん
- 定員 各25人
- 参加費 ①③④4000円(保険料込み)②3600円(保険料込み) ※①～④は別々の教室です。

第1回ホームページ 期間入札公売会

市税などの滞納処分により差し押さえた財産を公売します。

●品名 液晶テレビなど6点程度

●入札方法 ◇直接提出◇郵送

●入札期間 11月28日(月) 午前9時～
12月9日(金) 午後5時(必着)

●入札結果 12月12日(月)以降、落札者に連絡

●納付と引渡日時 12月12日(月)～16
日(金) 午前9時～午後5時

●納付と引渡場所 納税課(市役所1階)

※詳しくは、市ホームページを確認
してください。

●申し込みと問い合わせ先

納税課納税相談担当

☎(580)1973



いこいの里改修工事

いこいの里は、建設から約30年経過し不具合などが多くなっているため、浴室などの改修工事を行います。期間中は工事車両の出入りがあるため、施設利用の際は注意してください。

●期間 11月下旬～令和5年3月末
※12月1日(木)から浴室の利用ができません(浴室以外の利用可)。

●問い合わせ先

すこやか長寿課長寿支援担当

☎(580)1859