

コツコツ貯筋体操センター  
で冬場の運動不足を解消し  
ませんか

▼内容：足腰の筋力と柔軟性を  
向上させ、転倒しにくい体をつ  
くることを目的とした体操をD  
VDの映像を見ながら行いま  
す。

※地域会場でもコツコツ貯筋体  
操を開催しています。(9月末  
現在194カ所)

▼とき：月～金曜の午前10時～  
午後4時(土・日曜、祝日を除  
く)

※体操開始時間は、午前10時15  
分・11時30分、午後1時15分・  
2時30分(各1時間)です。

▼ところ：フォンジエ2階 コ  
ツコツ貯筋体操センター

▼対象：コツコツ貯筋体操を気  
軽に試してみたい方、最寄りの  
会場の時間が合わない方、身近  
なところに会場がない方

▼申し込み：随時受け付けてい  
ます。直接、会場へお越しくだ  
さい。

図介護高齢課

☎43・9125  
FAX 21・4700



講座・教室

放送大学

4月入学生を募集

▼内容：放送大学は、テレビや  
インターネットを利用して幅広  
い分野の授業を視聴できる通信  
制の大学です。資料を無料で送  
付します。

▼出願期限

●第1回 11月28日(月)

●第2回 11月31日(火)

▼資料請求・出願：放送大学ホ  
ームページをご覧ください。資  
料請求は電話(☎0120・8

64・600)でもできます。

◆大学説明会

▼とき：12月19日(日)、1月16日

(日)・30日(日)、2月20日(日)・26日  
(出)、3月6日(日)の午後1時30分  
から受け付け

▼ところ：放送大学新潟学習セ  
ンター



図放送大学新潟学習センター  
☎025・228・2651

(公財) 柏崎地域国際化協会の講座

図(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051 東本町1-3-24)

☎FAX32・1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

語学文化講座

▶ところ…市民プラザ ▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上

▶受講料(各講座共通)…●協会会員=8,000円 ●会員以外=12,000円 ※別途教材費が1,000～3,000円程度かかる講座があります。※講座初日に会費(3月まで有効)1口1,000円以上をお支払いください。

▶申し込み…12/20(月)の17:00(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(希望講座名・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会へ。

講座名	時間	曜	期間(全8回)	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	10:00 ～11:30	木	1/20～3/10	8	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。テーマは、伝わる発音です。
英会話・昼	10:00 ～11:30	木	1/20～3/10	8	日常会話ができる方対象。 英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	19:00 ～20:30	火	1/18～3/8	12	
はじめての韓国語	19:00 ～20:30	木	1/20～3/10	12	初めて韓国語を学ぶ方対象。 ハングル文字、会話、発音、読み書きを総合的に学びます。
初級中国語	19:00 ～20:30	水	1/12・26 2/2・9 3/2・9	8	中国語コミュニケーションに役立つ発音やフレーズを学びます。 ※本講座のみ全6回。▶受講料…●協会会員=6,000円 ●会員以外=9,000円

外国人市民のための初級日本語教室「たのしい日本語」

▶とき…1/14(金)～3/18(金)の毎週金曜 14:00～15:00 ※祝日を除く。

▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3,000円 ※期間途中から受講の方は割引きます。

▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはファクス・Eメールで、(公財) 柏崎地域国際化協会へ。※申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。

▼国際化協会  
ホームページ



市民スリースクール

▼講師…公認指導員  
 ▼とき…1月15日(土)・22日(土)・29日(土)、2月5日(土)  
 ※午前9時30分までに現地集合。午後3時解散予定。

▼ところ…高柳ガラルのスキー場  
 ▼定員…各回40人(先着)  
 ▼参加料…1回3500円(昼食、保険、リフト代、レッスン料込み)  
 ※当日お支払いください。

※スキー用具(スキー板・スキーブーツ・ストック)のレンタルは別途2500円。  
 ▼申し込み…参加希望日の5日前までに、申込書を直接、総合体育館・アクアパーク・高柳ガラルのスキー場・こども自然王国・市役所2階スポーツ振興課へ。

※要項・申込書は各申し込み先にある他、市ホームページからダウンロード可。  
 ※スポーツ振興課への申し込みは、ファクス、郵送(〒945-1851-1日石町2-1)も可。

☎20・7010  
 FAX23・0881

小学生  
 スノーボードスクール

▼講師…内山ミエさん(プロスノーボーダー)、指導員  
 ▼とき・対象(予定)…2月12日(土)  
 ①午前10時〜正午②初めてスノーボードをする方  
 ②午後1時30分〜3時30分③初心者(2回目以上)の方  
 ※開始30分前に現地集合。  
 ▼ところ…高柳ガラルのスキー場  
 ▼定員…各10人(先着)  
 ▼参加料…3500円(保険、リフト代込み)  
 ※スノーボードのレンタルは別途3千円。  
 ※当日お支払いください。

▼申し込み…2月4日(金)までに、申込書を直接、総合体育館・アクアパーク・高柳ガラルのスキー場・こども自然王国・市役所2階スポーツ振興課へ。  
 ※要項・申込書は各申し込み先にある他、市ホームページからダウンロード可。  
 ※スポーツ振興課への申し込みは、ファクス、郵送(〒945-1851-1日石町2-1)も可。

☎20・7010  
 FAX23・0881

総合体育館の各種教室(1〜3月)

①の申し込み…12月21日(火)の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ(先着)。※12月21日(火)の受け付けは、午後5時30分まで。  
 ●注意…電話・ファクスでの申し込みはできません  
 ●代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受け付けます  
 ●受講料の他に、毎回施設利用料(期間券・回数券あり)が必要です

①フィットネス教室・夜の部、太極拳、定期教室(全10回)  
 ※12/27(月)までの申し込み人数によって開催を検討します。お早めに

教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)	
フィットネス教室 昼の部	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	1/17~3/28	月	9:50~10:50	3,500
	かんたんステップ(初級)	1/17~3/28	月	11:00~12:00	3,500
	エンジョイエアロ(初級)	1/4~3/29	火	9:50~10:50	3,500
	かんたんヨガ	1/4~3/29	火	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりエアロ	1/4~3/29	火	13:30~14:30	3,500
	ヨガ(午前)	1/5~3/23	水	9:50~10:50	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)	1/5~3/23	水	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりステップ	1/5~3/23	水	13:30~14:30	3,500
	スローステップ運動(初級)	1/13~3/17	木	9:50~10:50	3,500
	体幹(コア)運動	1/13~3/17	木	11:00~12:00	3,500
そふとエアロ(45歳以上)	1/7~3/18	金	9:40~10:40	3,500	
姿勢改善ピラティス	1/7~3/25	金	11:00~12:00	3,500	
ゆっくりエアロ	1/7~3/18	金	13:30~14:30	3,500	
フィットネス教室 夜の部	チャレンジステップ	1/17~3/28	月	18:45~19:45	3,500
	楽しくフラダンス	1/24~3/14	月	19:30~20:30	1,600(全4回)
	楽しくタヒチアンダンス	1/31~3/28	月	19:30~20:30	1,600(全4回)
	かんたんエアロ	1/17~3/28	月	20:00~21:00	3,500
	ジュニアヒップホップダンス(初級)	1/4~3/29	火	19:30~20:30	3,500
	ボディコンディショニング	1/5~3/16	水	19:00~20:00	3,500
	脂肪燃焼エアロ	1/5~3/16	水	20:10~21:10	3,500
	ヨガ(初級)	1/13~3/24	木	20:00~21:00	3,500
	ステップエクササイズ	1/7~3/18	金	20:00~21:00	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)①	1/8~3/12	土	18:30~19:30	3,500
ZUMBA®(ズンバ)②	1/8~3/12	土	20:00~21:00	3,500	
ゆったりヨガ・ルーシーダットン	1/8~3/26	土	19:30~20:30	3,500	
太極拳 霜	太極拳(午後)	1/13~3/17	木	13:30~14:30	3,500
	太極拳(夜)	1/6~3/24	木	19:30~20:30	3,500
	シニアスポーツ(中・高齢者)	1/7~3/18	金	10:00~11:30	3,500

☎21・3751  
 FAX21・3753

②ワンデイレッスン(フリーに参加できる1回コース)  
 ▶対象…中学生以上 ▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。



## 市民プラザの講座(1~3月)

▼申し込み…各申込期限までに、直接または、はがき・ファクス・Eメール(講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課(〒945-0005 1東本町1-3-24市民プラザ内)へ。市ホームページからも申し込み可。

### ▼注意

●電話での申し込みは不可  
 ●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします

●定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます

●Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください

●受講料は材料費、教材費込み

▼託児サービス(無料)…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢(何歳何カ月)・性別をお知らせください。

文化・生涯学習課

☎ 20・7500 FAX 22・2637  
 ✉ s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



### ①シニアコース 対象：おおむね60歳以上 申込期限：12/19(日)

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
寒さを吹き飛ばせ！エクササイズ&ヨガ (エクササイズ3回、ヨガ2回を予定。体力に自信のない方でも大丈夫) 講師：桑田尚子さん	5	1/17(月)・31(月)、2/14(月)・28(月)、3/14(月)の13:30～15:00	20	1,500
ゆるっと似顔絵 (絵の苦手な方も、似顔絵を通してお絵かきのコツをつかむ。人物や動物など描きたいものの写真や画像を持参) 講師：菊入愛美さん(似顔絵 MEGU)	2	1/18(火)・25(火)の9:30～11:30	10	800
パンチで作る！一立体のお花 (紙を型で抜くことができるクラフトパンチを使ったペーパークラフトの講座。立体の花を作る) 講師：山岸道子さん(ぴーすわーく)	4	1/27(木)、2/3(木)・10(木)・17(木)の9:30～11:30	15	2,000
資料で巡る！昔の信越線鉄道旅 (明治頃の鉄道旅を疑似体験しながら、工学的な話や駅弁の話などを楽しく学ぶ) 講師：高橋深雪さん(市学芸員)	1	2/24(木)の9:30～11:30	20	300
大根まるごと使い切りレシピ (冬が旬の大根を、煮込んだり漬けたりすりおろしたりと、いろいろな調理法で食べ尽くす) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	①1/12(水) ②1/20(水) ③1/21(金)の9:30～12:00 ※①～③のいずれかを選択。	各12	800
男の洋風プレート (男性限定。ガーリックライス・チキンカツ・サラダの3品で簡単洋風プレートを作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	①2/9(水) ②2/15(水)の9:30～12:00 ※①か②を選択。	各12	800
おうちおやつ (スコーンを中心に、コーヒー・紅茶に合う、簡単なおうちでホッとできるおやつを作る) 講師：笠原うららさん(栄養士)	1	①3/2(水) ②3/10(水) ③3/11(金)の9:30～12:00 ※①～③のいずれかを選択。	各12	800

### ②エイジレスコース 対象：全年齢 申込期限：12/19(日)

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
代謝・免疫力up！冬のピラティスエクササイズ (短時間でエクササイズを効果的に行い、冬に低下しやすい代謝機能や免疫力をアップさせる) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	4	1/30(日)、2/6(日)・13(日)・20(日)の15:00～16:00	15	2,000
心身の調和を図ろう！体調改善ピラティス&ストレッチ (エクササイズやストレッチを短時間で効果的に行い、心身のバランスを整える) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	4	2/23(水祝)、3/2(水)・9(水)・23(水)の19:30～20:30	15	2,000
香り広がる☆アロマハンドクリームづくり (アロマオイルをブレンドし、冬の保湿ケアにぴったりのハンドクリームを作る) 講師：金子愛美さん(Heart-Leaf)	1	2/5(土)の13:30～15:30	10	1,800
写真入門—魅力的な風景を求めて (カメラの基本構造や冬の写真の撮り方のポイントなどを学び、市内の風景を撮影する) 講師：佐藤俊男さん(全日本写真連盟柏崎支部支部長)	3	2/17(木)の19:00～21:00 2/26(土)の10:00～12:00 3/10(木)の19:00～21:00 予備日:2/27(日)の10:00～12:00	15	1,500
チョコレートロールケーキ・フィナンシェ (ティータイムやデザートにぴったりの2種類のスイーツを作る) 講師：高橋みどりさん(栄養士)	1	①1/28(金)の18:30～21:00 ②1/29(土)の10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
暮らしに役立つ！みその活用講座 (みそに関する豆知識を学び、みそ玉やみそを活用した簡単おつまみを作る) 講師：朽堀佳倫さん((株)越後みそ西)	1	①2/12(土)の10:00～11:30 ②2/19(土)の10:00～11:30 ※①か②を選択。	各12	1,000

**③市民大学 対象：18歳以上 申込期限：12/26(日)**

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>世界も注目！日本茶の魅力</b> (日本茶の種類、効能などを学び、家庭で楽しめる日本茶の入れ方、飲み方を知る) 講師：増田恵子さん (年頭屋茶舗取締役)	1	1/16(日)の 14:00～16:00	20	700
<b>学生のための知って得するスポーツ栄養</b> (第1回講義：中学生から大学生を対象としたスポーツ栄養の基礎をオンライン形式で学ぶ。第2回講義：調理実習を交えて家庭で実践できるメニューを学び、成長期の食事や栄養の知識を身に付ける) 講師：石墨清美江さん (公認スポーツ栄養士)、県栄養士会柏崎支部	2	第1回：3/7月の19:00～21:00 第2回：①3/14月の19:00～21:00 ②3/20日の10:00～12:00 ※①か②を選択。	第1回：100 第2回：各日12	第1回のみ受講500 全2回受講1,500



▲代謝・免疫力up！冬のピラティスエクササイズ



▲香り広がる☆アロマハンドクリームづくり



▲暮らしに役立つ！みその活用講座

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	1/17～3/28	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	1/17～3/28	月	18:00～19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	1/11～3/22	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	1/11～3/29	火	13:00～17:00 ※うち2時間程度。	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	1/11～3/22	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	1/12～3/16	水	10:30～11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	1/12～3/23	水	13:00～15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	1/13～3/24	木	10:30～11:30	5,000
初めてのやさしいピアノ(全9回)	1/13～3/17	木	13:30～14:30	10,000
バレエ3歳以上(月4回)	1/6～3/24	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	1/6～3/24	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/13～3/24	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	1/6～3/24	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	1/7～3/18	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/22～3/26	土	14:00～15:00	3,000/月
1～3歳児の親子のための音楽コンサート	1/26(水)・27(木) ※どちらか1日の参加。		10:30～11:15	無料
★やさしいフィットネス	1/17～3/28	月	9:45～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	1/6～3/31	木	9:00～10:15 10:30～11:45	500/回
★ZUMBA®	1/17～3/28	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	1/11～3/29	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	1/7～3/25	金	10:00～11:20	500/回
★いきいき太極拳	1/7～3/25	金	13:30～15:00	500/回

**ワークショップ**  
**各種教室**  
**柏崎**

圃  
 ワークプラザ柏崎  
 ☎ FAX 24・8578

- ▼申し込み：12月10日(金)の午前9時以降、直接または電話で、ワークショッププラザ柏崎へ(先着)。
- ※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。
- ▼注意
- 申し込みが少ない場合は中止することがあります
- 別途教材費などがかかる場合があります
- 祝日は休みになることがあります
- チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

## アクアパーク・スポーツハウス教室（1～3月）

間  
アクアパーク

▼申し込み：12月17日（金）の午前9時以降、申込書を添えて直接、アクアパークへ（先着）。※申込書は12月10日（金）以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▼体験教室：①～③は各教室1人1回体験できます（予約制、先着）。  
 ※受講料2000円の他に施設利用料が必要です。

▼注意：●電話・ファクスでの申し込みはできません ●申込開始日・期間・時間・会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧ください  
 か、アクアパークへお問い合わせください ●受講料の他に施設利用料（期間券あり）が必要です

☎22・5555  
 FAX 22・0766



## 事務養成科 「エクセル実践コース」

▼内容：実務で役立つエクセルの知識習得、業務自動化（RPA基本操作）、ビジネスマナーを学びます

▼とき：2月10日（木）～5月9日（月）の午前9時～午後3時40分（土・日曜、祝日を除く）

▼ところ：新潟産業大学

▼対象：求職者

▼定員：12人（選考）

▼選考方法：筆記試験（一般教養）

▼受講料：無料（教材費など1万8748円）

▼申し込み：1月19日（水）までに直接、ハローワーク柏崎へ。



間  
ハローワーク柏崎  
☎23・2140  
FAX 22・9932

## 厚生労働省 建設労働者育成支援事業 第3回建設土木多目的コース

▼内容：建設業で仕事をするために必要な基礎技能（座学・実習）と資格取得のための技能講習

▼とき：2月8日（火）～3月15日（火）（第2土・日曜、祝日を除く）

▼ところ：（一社）北陸建設アカデミー（胎内市）

▼対象：離職中・求職者の方

▼定員：10人（選考）

▼受講料：無料（交通費、食費は自己負担）

▼申し込み：1月14日（金）までに申込書を郵送またはファクスで（一財）建設業振興基金（〒959-2807 胎内市黒川91）へ。

※申込書はハローワーク柏崎にあります。

※「建設業ウエルカム」ホームページからの申し込みも可。



間  
（一社）北陸建設アカデミー  
☎0254・20・8101  
FAX 0254・20・8109

### ①水中歩行・アクアビクス（全10回）会場：アクアパーク

教室名（対象）	期間	曜	時間	定員（人）	受講料（円）
水中歩行月曜コース（成人）	1/17～3/28	月	13:00～14:00	25	3,560
水中歩行水曜コース（成人）	1/12～3/23	水	13:00～14:00	25	3,560
水中歩行金曜コース（成人）	1/7～3/18	金	13:00～14:00	25	3,560
アクアビクス水曜コース1組（成人）	1/12～3/23	水	10:00～11:00	25	3,560
アクアビクス水曜コース2組（成人）	1/12～3/23	水	11:00～12:00	25	3,560
アクアビクス木曜コース（中学生以上）	1/13～3/17	木	19:00～20:00	25	3,560
アクアビクス金曜コース（成人）	1/7～3/18	金	10:00～11:00	25	3,560

### ②一般水泳（全10回）会場：A=アクアパーク、S=スポーツハウス

教室名（対象）	期間	曜	時間	会場	定員（人）	受講料（円）
月曜午前コース（成人）	1/17～3/28	月	10:30～12:00	S	30	4,070
月曜ナイトコース（中学生以上）	1/17～3/28	月	19:00～20:00	A	25	3,560
初級コース（中学生以上）	1/12～3/23	水	19:00～20:00	A	15	3,560
ニコニコ水泳コース（50歳以上）	1/13～3/17	木	10:30～12:00	AS	40	4,070
エンジョイナイト（中学生以上）	1/13～3/17	木	18:00～19:00	A	20	3,560
金曜デイコース（成人）	1/7～3/18	金	10:30～12:00	S	30	4,070
金曜ナイトコース1組（中学生以上）	1/7～3/18	金	18:00～19:00	A	15	3,560
金曜ナイトコース2組（中学生以上）	1/7～3/18	金	19:00～20:00	A	25	3,560
親子水泳教室（年少～年長児の親子）	1/8～3/19	土	11:00～12:00	A	15組	4,070

### ③体操教室（全10回）会場：スポーツハウス 定員：各50人

教室名（対象）	期間	曜	時間	受講料（円）
リズム体操教室（ソフトエアロ）	1/17～3/28	月	10:00～11:00	3,000
いきいき健康体操教室（成人）	1/11～3/15	火	10:00～11:00	3,000
女性健康体操教室（成人女性）	1/7～3/18	金	10:00～11:00	3,000

### ④フリーに参加できる1回コース 会場：アクアパーク 申し込み：不要 ※祝日は休講。

教室名（対象）	期間	曜	時間	受講料（円）
水中お散歩デイコース（フリー）	1/12～3/25	月・水・金	14:30～15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース（フリー）	1/12～3/25	水・金	19:00～20:00	350/回

### ⑤ジュニア水泳教室（全10回）

▶対象…小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も可。  
 ▶内容・申し込み…詳細はホームページをご覧ください。



# 氷上スホーツ教室

岡アクアパーク

☎ 22・5555  
 FAX 22・0766



HP▶

▼申し込み：12月13日(月)の午前9時以降、受講料を添えて直接、アクアパークへ(先着)。

※複数コースへの申し込み可。  
 ※受講料の他に毎回施設利用料(一般920円、小・中学生460円)と貸靴料(1回1足330円)が必要です。

▼注意  
 ●電話・ファクスでの申し込みはできません

●教室日程など、内容を変更する場合があります

●申し込みが少ない場合は、中止することがあります

●フィギュアコースの詳細や、認定試験希望者は、アクアパークへお問い合わせください



## カーリング

教室名	対象	曜	期間(回数)	時間	定員(人)	受講料(円)
カーリング教室	小学生以上	木	1/6～2/17(7回)	19:30～20:30	20	小・中学生2,200 高校生以上3,520

## アイススケート

教室名	対象	曜	期間(回数)	時間	定員(人)	受講料(円)
キンダーコース	年中・年長児	月	1/17～2/14(5回)	15:30～16:15	15	3,300
		水	1/12～2/9(5回)	16:45～17:30	15	3,300
		金	1/14～2/11(5回)	16:45～17:30	15	3,300
ジュニアコース	小学生の初心者・初級者	月	1/17～2/14(5回)	16:45～17:30	15	2,750
		水	1/12～2/9(5回)	17:45～18:30	15	2,750
		金	1/14～2/11(5回)	17:45～18:30	15	2,750
テクニカルコース	※1 年中～小学生の中級者	月	1/17～2/14(5回)	17:45～18:30	15	3,300
スマイルコース	中学生以上の初心者・初級者	水	1/12～2/9(5回)	19:00～19:45	15	3,300
ワンデイサタデーコース	中学生以上の初心者・初級者	土	大会・イベントなどがない土曜	9:00～9:45	申し込み6人以上で 催行	※2 550/回
ワンデイサンデーコース	中学生以上の初心者・初級者	日	大会・イベントなどがない日曜	17:00～17:45		

※1 きちんとストップ・バック滑走ができる子どもが対象。

※2 フリー参加。要事前予約。

## フィギュア

教室名	対象	曜	期間(回数)	時間	定員(人)	受講料(円)
フィギュアコース	認定試験合格者のみ	日	月3回 ※日程は要問い合わせ。	9:00～9:45	10	6,600

## めだか水泳教室

▼とき・ところ

組	期間(全10回)	時間	会場
月曜	1/10～3/14	16:30～17:30	A
火曜	1/11～3/15	16:30～17:30	S
水曜	1/5～3/16	17:00～18:00	A
金曜	1/7～3/18	17:00～18:00	A
土曜午前	1/8～3/19	11:00～12:00	S
土曜午後	1/8～3/19	13:00～14:00	S
日曜	1/9～3/20	9:45～10:45	S

▼対象：正しいクロールで25メートルを泳げない小学生

▼定員：各組35人(先着)

▼受講料：5090円

※プール利用料(アクアパークは1回250円、スポーツハウスは1回160円)が別途必要です。

▼申し込み：12月20日(月)の午前9時から各組初日の1週間前までに、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ。

※申し込みは1組のみ可。

※申込書は12月13日(月)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。

岡アクアパーク

☎ 22・5555  
 FAX 22・0766

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント