をご利用ください

見学やお試し利用も できます!

実施地区・施設名

くらしのサポートセンターは、高齢者の方が自分ら しく生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点で す。感染症対策をしながら、運動や趣味活動などで 楽しく過ごしています。

健康維持や生きがいづくりに利用してみませんか。

くらしのサポートセンターでの1日の流れ(例)

固介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

- 9:00 くらしのサポートセンターへ ※送迎もあります。
- 9:30 活動スタート (茶話会、体操、趣味活動など)
- 12:00 昼食(主食はお持ちください) ※みそ汁などの提供があります。 ※主食を提供している会場もあります。
- 13:00 お昼寝などで、ひと休み
- 13:30 午後の活動 (ゲーム、茶話会など)
- 15:00 お帰り

利用対象

- ●おおむね65歳以上で、実施地区にお住まいの方
- ●食事やトイレなどの日常動作が一人でできる方
- ●屋内の移動が一人でできる方(つえや押し車の 使用は可)
- ●仲間と楽しく活動ができ、各会場の「きまり」 を守れる方

利用料

1日300~500円程度 ※地区によって異なる。



▲ボードゲームで頭の体操



▲コツコツ貯筋体操で健康づくり

NEW 西山かたくり広場

月~金曜の週5日、地区内の3カ所の集会 場などを巡回し、楽しく活動をしています。

上米山	谷根ひだまりの家	北条	北条ぬくもりの家
荒浜	荒浜アットホーム	野田	のぎくの里
北鯖石	北鯖石いつわ	大洲	さくらホーム大洲
中央	はまなす	枇杷島	びわの家
鵜川	山ゆりの里	中鯖石	中鯖石十和の里
別俣	別俣の郷	高田	みゆきの里
高柳	和(なごみ)	西中通	にしなかの郷
西山	西山かたくり広場	中通	中通だいにちの里
比角	比角ふれあいホーム	剣野	剣野の里
南鯖石	南鯖石かたこの里	田尻	よつわ
上条	上条たこうちの里	松波	松波すず風の家

講座・教室 🔁

市民スキースクール

▶とき…令和5(2023)年1月 21 日 (土) · 28 日 (土) 、 2 月 4 日 (土) (9:30 現地集合。15:00 解散予定)

- ▶ところ…高柳ガルルのスキー場
- ▶講師…公認指導員
- ▶定員…各回 30 人(先着)
- ▶参加料…1回3,500円(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 2,500 円。

※昼食は各自でご用意ください(希 望者には別途500円で用意します)。

▶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、高柳ガルルの 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・申込書は申込先にある他、 市ホームページからダウンロード可。 ※スポーツ振興課へは、申込書を ファクス・郵送で申し込み可。



固スポーツ振興課 TEL 20-7010 FAX 23-0881

市民プラザの講座

間文化・生涯学習課(〒945-0051東本町1-3-24) TEL20-7500 FAX22-2637

⊠s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



▶申し込み…12月18日回までに直接または、はが 込みが少ない場合は中止することがあります き・ファクス・E メール (講座名 (複数記入可)、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
- 締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し

- ●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします
- ●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・テキスト代を含みます ▶託児サービス (無料) …未就学児対象。希望者は、 ●定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、: 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。

エイジレスコース 対象:全年齢

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
楽しくチャレンジ! メンズピラティス (男性限定。ピラティスで柔軟性アップ、インナーマッスルを強化する) 講師:高木愛さん(ピラティスインストラクター)	2/1 (水) 19:30 ~ 20:30	10	500
ピラティスのある生活 代謝 up・脂肪燃焼編 (エクササイズで代謝機能や脂肪燃焼をアップさせる) 講師:高木愛さん(ピラティスインストラクター)	2/8 似 19:30 ~ 20:30	15	500
ピラティスのある生活 体調改善・コンディショニング編 (エクササイズやストレッチで、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)	3/8切 19:30~20:30	15	500
冬のアロマ講座化粧水・乳液(アロマオイル (精油) をブレンドし、オリジナルの化粧水・乳液を作る) 講師:金子愛美さん (Heart-Leaf)	1/21 (±) 13:30~15:30	10	2,000
冬のハーブ講座 ブレンドハーブティー (数種類のハーブを組み合わせ、オリジナルのブレンドハーブ ティーを 2 種類作る)講師:金子愛美さん (Heart-Leaf)	2/18 (±) 13:30 ~ 15:30	10	2,000
シュークリーム・フォンダンショコラ(ティータイムやデザートにぴったりな2種類のスイーツを作る)講師: 高橋みどりさん (栄養士)	①1/27 📾 18:30 ~ 21:00 ②1/28 仕)10:00 ~ 12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
ココロとカラダが温まる! 冬の薬膳カレー (季節野菜を使い、寒い冬にぴったりな薬膳カレーを作る) 講師:中村奨さん(THERE IS NOEND)	①2/3 🛳 18:30 ~ 21:00 ②2/4 出 10:00 ~ 12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
心地よい暮らしへアップデート! スッキリ☆お家の整理収納術 (クローゼットやキッチン、子ども部屋など、それぞれに対応した 整理収納のポイントを学ぶ) 講師:山岸道子さん(ぴーすわーく)	3/10	15	500
仕事の効率upで働き方改革! スッキリ☆職場の整理収納術 (ファイリングを中心とした、職場のデスク周りに対応した書類整 理のポイントを学ぶ)講師:山岸道子さん(ぴーすわーく)	3/17) 19:00 ~ 20:30	15	500

シニアコース 対象:おおむね 60 歳以上

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
骨盤体操 (腰痛や肩こりなどを解消する骨盤体操と、軽い有酸素運動を 行う)講師:西巻美里さん	2/8 欧·22 欧、3/8 欧·22 欧 13:30 ~ 15:00 予備日:3/29 欧	20	1,200
折り紙 一おひなさま (折り紙で、立体的で小さなおひなさまを作る) 講師:山岸道子さん(ぴーすわーく)	2/2 (村)・9 (村)・16 (村) 9:30 ~ 11:30	15	1,900
シャビー&ナチュラル! バッグ型リース作りⅡ (白のマーガレットや黄色の小花を使い、バッグ型リースを作る) □ でで 講師:高橋英子さん	3/2 休 9:30 ~ 11:30 予備日:3/9 休	10	2,500

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
ひなまつりレシピ (少し変わったちらし寿司など、ひな祭りに関わる料理を作る) 講師:前澤早苗さん(栄養士)	①2/17 盆 ②2/28 火 ③3/1 以 9:30 ~ 12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各12	800
男の節分 (男性限定の料理講座。恵方巻など節分に関わる料理を作る) 講師:前澤早苗さん(栄養士)	①1/24 (火) ②1/25 (火) 9:30 ~12:00 ※①か②を選択。	各12	800
フライパン de おやつ (オーブンを使わずにできる素朴なおやつを作る) 講師:笠原うららさん(栄養士)	①3/8 例 ②3/23 闲 ③3/24 魵 9:30 ~ 12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各12	800

総合体育館の各種教室 (1 ~ 3 月) 間総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

- ▶申し込み…12月15日休までに、申込書を直接総 合体育館へ。申込書は総合体育館にあります。
- ※定員に達した教室は抽選。外れた方には12月17日出: までに連絡します。定員に満たなかった教室は、12月: 19日 別以降申し込み可(先着)。
- ▶受講料…12月19日月から教室初日までにお支払い : ※12月23日 過までの申し込み人数に ください。教室開始後のキャンセル・返金はできません。・よって開催を検討します。
- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可
- ●受講料の他に毎回施設利用料 (期間券・回数券あ り)が必要 ●ズンバ①②は12月15日休までの申 し込みはどちらか1教室のみ。12月19日/別以降、 空きあれば重複可

お早めに!

	教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	1/16~3/20	月	9:50~10:50	3,500
	かんたんステップ(初級)	1/16~3/20	月	11:00~12:00	3,500
フ	体幹(コア)運動	1/16~3/20	月	10:30~11:30	3,500
1	エンジョイエアロ(初級)	1/10~3/28	火	9:50~10:50	3,150 (全9回)
リルト	かんたんヨガ	1/10~3/28	火	11:00~12:00	3,150 (全9回)
ーネ	ゆっくりエアロ	1/10~3/28	火	13:30~14:30	3,150 (全9回)
ネス教室	ヨガ(午前)	1/11~3/29	水	9:50~10:50	3,500
教	ZUMBA® (ズンバ)	1/11~3/29	水	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりステップ	1/11~3/29	水	13:30~14:30	3,500
原	スローステップ運動(初級)	1/12~3/23	木	9:50~10:50	3,500
の 部	体幹(コア)運動	1/12~3/23	木	11:00~12:00	3,500
حات	そふとエアロ(45歳以上)	1/13~3/24	金	9:40~10:40	3,500
	姿勢改善ピラティス	1/6~3/24	金	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりエアロ	1/13~3/24	金	13:30~14:30	3,500
1	チャレンジステップ	1/16~3/20	月	18:45~19:45	3,500
17	楽しくフラダンス	1/16~3/27	月	19:30~20:15	3,500
ッ	楽しくタヒチアンダンス	1/16~3/27	月	20:20~21:05	3,500
	かんたんエアロ	1/16~3/20	月	20:00~21:00	3,500
ネス教室	ジュニアヒップホップ	1/10~3/28	火	19:00~20:00	3,150 (全9回)
教	リラックスヨガ	1/11~3/15	水	19:00~20:00	3,500
至	脂肪燃焼エアロ	1/11~3/15	水	20:10~21:10	3,500
夜	ヨガ(初級)	1/12~3/23	木	20:10~21:10	3,500
の	ステップエクササイズ	1/6~3/17	金	20:00~21:00	3,500
部	ZUMBA® (ズンバ) ①	1/7~3/18	土	18:30~19:30	3,500
	ZUMBA® (ズンバ) ②	1/7~3/18	土	20:00~21:00	3,500
	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	1/7~3/25	土	19:30~20:30	3,500
太極拳	太極拳(午後)	1/12~3/23	木	13:30~14:30	3,500
拳	太極拳(夜)	1/12~3/23	木	19:00~20:00	3,500
定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	1/13~3/24	金	10:00~11:30	3,500
川川	親子運動あそび教室(年少~年長児の親子)	1/7~3/18	土	11:00~12:00	4,500 (全9回)

めだか水泳教室

間アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶対象…正しいクロールで 25m を泳げない小学生
- ▶定員(予定)…各組35人(抽 選)
- ▶受講料…5,500円(全10回)
- **▶プール利用料**…アクアパーク 会場は1回250円、スポーツ ハウス会場は1回160円
- ▶申し込み…12月5日月~30 日金に、受講料と申込書をアク

アパークへ。

※申し込みは参加者1人につき 1組のみです。

※申込書は、アクアパーク・ス ポーツハウスで配布している他、 ホームページからダウンロード 可。

- ▶注意…●教室期間や時間、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 覧いただくか、アクアパークへ お問い合わせください
- ●申し込みが少ない場合、中止 することがあります

A:アクアパーク S:スポーツハウス

組	期間	時間	会場
火曜	1/10 ~ 3/14	16:30 ~ 17:30	S
水曜	1/11 ~ 3/15	17:00 ~ 18:00	А
金曜	1/13 ~ 3/17	17:00 ~ 18:00	А
土曜	1/7 ~ 3/18	11:00 ~ 12:00	S
日曜	1/15~ 3/19	9:45~10:45	S

アクアパーク HP▶ 高速



- ▶申し込み…受講料を直接アクアパークへ(先着)。 ※複数コースへの申し込み可。
- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●教室日程などを変更する場合があります
- ●申し込みが少ない場合、中止することがあります。詳細はお問い合わせください
- ●受講料の他に毎回施設利用料(高校生以上 920 円、小・中学生 460 円)と貸靴料(1回1足 330 円)が必要です

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
カーリ	ビギナーカーリング (小学生以上の初心者・初級者)	1/8~1/22 (全3回)		8:45~9:30	15	2,100円
ググ	団体体験コース (初心者限定 1団体10〜15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日		営業時間内 1レッスン45分	15	1団体 (15人以下) 7,000円~

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
	団体体験コース (初心者限定 1団体10〜15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日	_	営業時間内 1レッスン45分	15	指導員1人 6,050円~
	ワンデイコース (年中児以上の初心者)	大会・イベントのない 日曜		10:30~11:15	8人 以上催行	800円
	はじめてコース (年中児~小学生の初心者)	1/12 ~ 1/26 (全3回)	木	16:45~17:10	8	2,100円
ア	はじめてコース (年中児~小学生の初心者)	1/8~1/22 (全3回)		8:45~9:30	8	2,100円
イスス	キンダーコース (自由に滑ることができる年中~年長児)	1/11~1/25 (全3回)	水	16:45~17:10	12	2,100円
ケート	キンダーコース (自由に滑ることができる年中〜年長児)	1/7~1/21 (全3回)	+	8:45~9:30	12	2,100円
	ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	1/11~1/25 (全3回)	水	17:45~18:30	12	2,100円
	ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	1/7~1/21 (全3回)	土	8:45~9:30	12	2,100円
	アドバンスコース (バック滑走ができる年中児〜小学生)	1/12~1/26 (全3回)	木	17:45~18:30	10	2,100円
	スマイルコース (中学生〜大人の初心者・初級者)	1/8~1/22 (全3回)		8:45~9:30	10	2,100円

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 IL22-5555 FM22-0766

▶申し込み…12月9日 金9:00 以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(抽選)。

※申込書は、アクアパーク・スポーツハウスで配布しています。

▶体験教室(予約制・先着)…①~③は各教室1人1回体験できます(施設利用料の他に受講料200円が必要です)。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可

- ●申し込みが少ない場合、中止することがあります。申し込み前にホームページをご覧いただくか、アクアパークへお問い合わせください
- ●受講料の他に毎回施設利用料 (期間券あり) が 必要です

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)	1/16~3/20	月	13:00~14:00	25	3,850			
水中歩行水曜コース(成人)	1/11~3/22	水	13:00~14:00	25	3,850			
水中歩行金曜コース(成人)	1/13~3/17	金	13:00~14:00	25	3,850			
アクアビクス水曜コース1組(成人)	1/11~3/22	水	10:00~11:00	25	3,850			
アクアビクス水曜コース2組(成人)	1/11~3/22	水	11:00~12:00	25	3,850			
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	1/12~3/23	木	19:00~20:00	25	3,850			
アクアビクス金曜コース(成人)	1/13~3/17	金	10:00~11:00	25	3,850			

②一般水泳(全10回) 会場:S=スポーツハウス A=アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)	会場
月曜午前コース(成人)	1/16~3/20	月	10:30~12:00	30	4,400	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	1/16~3/20	月	19:00~20:00	25	3,850	Α
初級コース(中学生以上)	1/11~3/22	水	19:00~20:00	15	3,850	Α
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	1/12~3/23	木	10:30~12:00	40	4,400	AS
エンジョイナイト(中学生以上)	1/12~3/23	木	18:00~19:00	20	3,850	Α
金曜デイコース(成人)	1/13~3/17	金	10:30~12:00	30	4.400	S
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	1/13~3/17	金	18:00~19:00	15	3,850	Α
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	1/13~3/17	金	19:00~20:00	25	3,850	Α
親子水泳教室 (年少~年長児の親子)	1/7~3/18	土	11:00~12:00	15組	4,400	Α

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)	1/16~3/20	月	10:00~11:00	3,300
いきいき健康体操教室(成人)	1/10~3/14	火	10:00~11:00	3,300
女性健康体操教室(成人女性)	1/13~3/17	金	10:00~11:00	3,300

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)	1/11~3/24	月·水·金	14:30~15:30	350/□
水中お散歩ナイトコース(フリー)	1/11~3/24	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 ※チャレンジコースは中学生も可。詳細は、ホームページをご覧ください。



みんなで暮らせる地域づくり フォーラム

- ▶テーマ…ゲーム依存ってなんだ ろう? ゲームやネットの上手な 付き合い方 (YouTube 配信によ る講演)
- ▶講師…関正樹さん(児童精神科医)
- ▶配信期間…12月15日休~令 和5(2023)年1月19日休
- ▶申し込み…令和5(2023)年

1月11日例までに、二次元コードからお申し込みください。

固長岡地域振興局

地域福祉課 TEL 0258-33-4937 FAX 0258-33-4933



放送大学 4月入学生を募集

▶内容…放送大学は、BS 放送や インターネットを利用して授業を 行う通信制の大学です。資料を無 料で送付します。

▶出願期限

- ●第1回=令和5 (2023) 年2月 28日似
- ●第2回=令和5 (2023) 年3月 14日似
- ▶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(TEL 0120-864-600)でもできます。

固放送大学

新潟学習センター TEL 025-228-2651



冬期語学文化講座

間(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051東本町1-3-24) IEL・FIX32-1477 ⊠kaia2006@kisnet.or.jp

- ▶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 の方(応募者多数の場合は抽選。最低履行人数4人)
- ▶受講料…●協会会員8千円 ●会員以外1万2千円 ※別途教材費が千~3千円程度かかる講座があります。 ※講座当日に入会する場合は、1□千円以上をお支払

いください(令和5(2023)年3月まで有効)。

▶申し込み…12月16日 (必着) までに、 直接またはEメール・ファクス・はがき (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	期間(全8回) ※祝日を除く。	曜	時間	定員	内容・対象		
初級英会話·昼	1/19~3/16	木	10:00 ~11:30	12人	英語は学習したことがあるが、英会話は初心 者の方が対象。伝わる発音がテーマです。		
英会話・昼	1/19~3/16	木	10:00 ~11:30	12人	日常会話ができる方が対象。 英語表現を実践的に学びます。		
英会話・夜	1/17~3/7	火	19:00 ~20:30	12人			
初めての韓国語	1/26~3/23	木	19:00 ~20:30	12人	初めて韓国語を学習する方が対象。 会話、発音、読み書きを総合的に学びます。		

外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners

- ▶とき…令和 5 (2023) 年 1 月 13 日 金~ 3 月 10 日 金の毎週金曜 14:00 ~ 15:00
- ▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3千円 ※期間途中から受講の方は割り引きます。
- ▶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可。

国際化協会 HP





プラネタリウム 「クリスマスイベント」

▶内容

- ①「クリスマスツリーの飾り」を テーマにしたプログラム(子ども 向け)
- ②クリスマスソングを BGM に 美しい星空や天体などの映像演出 を楽しむプログラム(大人向け) ※通常の星空解説・番組投影はあ りません。
- ▶とき…12月24日出~25日((各回約50分間)
- ① 11:00~, 14:00~
- ② 15:30~
- ▶ところ…博物館
- ▶定員…40 人 (先着)
- ▶入場料…高校生以上 280 円、 小・中学生 140 円(マイナンバー カードの提示で半額)



間博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

冬季収蔵資料展 「むかしのくらしと道具 冬のくらしを支えたモノたち」

- ▶内容…昭和前半期まで冬の暮ら しを支えた道具を展示し、厳しい 自然と向き合い、時には逆手に とって暮らしてきた先人たちの知 恵と技を紹介します。
- ▶とき…12月17日出~令和5(2023)年3月12日日※月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日休~1月3日以は休館。
- ▶ところ…博物館

間博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

ロビーコンサート in アルフォーレ

- ▶内容…「クリスマス」をテーマ に季節にちなんだ曲を中心とした コンサートです。
- ▶出演・予定曲目
- ●下町食堂てんこ盛り(ボーカル、ギター、ベース、パーカッション) = やさしさに包まれたなら、クリスマスソングメドレー 他
- ●ピアノデュオ Risu(ピアノ独 奏・連弾)=恋人たちのクリスマ ス、星に願いを 他
- ▶とき…12月17日出14:00 ~(1時間程度)
- ▶ところ…文化会館アルフォーレ
- ▶定員…50 人 (先着)
- ▶申し込み…12月7日⋈9:00 以降、電話で文化会館アルフォー レへ。

間文化会館アルフォーレ TEL 21-0010 FAX 21-0011

教室

ワークプラザ柏崎 各種教室 _{岡ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FIX41-4077}

- ▶申し込み…12月9日 (会) 9:00 以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。
- ※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。
- ▶注意…●別途教材費などがかかる場合があります
- ●申し込みが少ない場合中止することがあります
- ●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

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス (全10回)	1/16~3/27	月	10:30 ~ 11:30	5,000
太極拳(全10回)	1/16~3/20	月	18:00 ~ 19:00	5,000
ヨーガ (全 10 回)	1/10 ~ 3/14	火	10:00 ~ 11:15	6,000
書 道(かな)(全9回)	1/10~3/28	火	13:00 ~ 17:00 うち 2 時間程度	6,300
初歩のヨーガ(全 10 回)	1/10~3/14	火	14:00 ~ 15:15	6,000
3B 体操(月 3 回)	$1/11 \sim 3/15$	水	10:30 ~ 11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	1/11 ~ 3/22	水	13:00 ~ 15:00	4,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	1/11 ~ 3/8	水	13:30 ~ 14:30	10,000
骨盤呼吸体操(全10回)	$1/12 \sim 3/30$	木	10:30 ~ 11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	$1/5 \sim 3/23$	木	16:30 ~ 17:30	6,000/月
バレエ8歳以上(月4回)	1/5~3/23	木	17:20~18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/12~3/30	木	18:00 ~ 19:00	3,000/月
茶 道 (月4回)	$1/12 \sim 3/23$	木	19:00 ~ 21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	1/13 ~ 3/17	金	17:30 ~ 18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	$1/21 \sim 3/25$	土	14:00 ~ 15:00	3,000/月
1 ~ 3 歳児(年少未満)の親子の ための音楽コンサート	1/25 · 27	水・金	10:30 ~ 11:15	無料
★やさしいフィットネス	$1/16 \sim 3/27$	月	9:45 ~ 10:45	500/ 🗆
★やさしいフィットネス	1/5 ~ 3/30	木	10:00~11:15	500/ 🗆
★ ZUMBA®	1/16~3/27	月	11:00~12:00	500/ 🗆
★ゆっくり踏み台体操	1/10~3/28	火	10:00~11:15	500/ 🗆
★のびのび体操	1/13 ~ 3/31	金	10:00~11:15	500/ 🗆
★いきいき太極拳	1/6~3/31	金	13:30 ~ 15:00	500/ 🗆

大崎温泉雪割草の湯「冬季イベント」

①新年ガラポン大会

- ▶内容…入場者全員が1回抽選できます。賞品が当たります。
- ▶とき…令和5 (2023) 年1月 4日⋈9:00~20:00

②チケット集めてガラポン大会

- ▶内容…500 円ごとのお支払いまたは、食券 1 枚につきガラポンチケットを 1 枚配布します。チケットを 3 枚集めると 1 回抽選できます。賞品や食事券が当たります。
- ▶ チケット配布期間… 1月5日休 ~ 2月26日日
- ▶ガラポン抽選期間…2月28日 (火~3月5日(三)

間大崎温泉雪割草の湯

TEL · FAX 47-2113

打倒正月太り! 新春ウオーキング大会

- ▶内容…スマホアプリ「グッピー ヘルスケア」を使った個人対抗の ウオーキング大会
- ▶期間…令和 5 (2023) 1月7日出~20日盘
- ▶対象…市内に在住・在勤・在学 する方
- ▶参加方法…1月6日 会までに、「グッピーヘルスケア」をダウンロードし、参加コードを入力します。詳細は市ホームページをご覧ください。

間スポーツ振興課 TEL 20-7010 FAX 23-0881



スポレクグランプリ 「市民ふらば〜るバレーボール 大会」

- ▶とき…令和5 (2023) 年1月 15日回8:30~受け付け
- ▶ところ…総合体育館
- ▶対象…市内に在住・在勤・在学 する小学生以上
- ▶定員…16 チーム (先着)
- ※1チーム競技者4人以上。
- ▶参加料···1 人 200 円 (保険料込み)

間スポーツ振興課 TEL 20-7010 FAX 23-0881

