

## 心も体もリラックス リラックスヨガ教室

多忙でストレスフルな人もリラックス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1日～12月17日までの毎週金曜日(全10回)  
午後7時～9時
- ※10月8日・15日はいずれか1日に開講。12月10日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 池端 香さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

## ゴルフを始めよう ゴルフ教室

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそゴルフを始めましょう。

- 日時 10月5日～11月30日の毎週火曜日(全8回)  
午後7時～8時半
- ※11月23日は休講
- 会場 ハミングバードゴルフガーデン [牛頸]
- 講師 戸渡啓太さん
- 定員 5人
- 参加費 1万5000円(保険料込み)
- ※申し込みの際、ゴルフクラブ貸し出し必要の有無を記入してください。

## 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。)

## 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25日～10月30日の毎週土曜日(全5回)  
②11月6日～12月18日の毎週土曜日(全5回)
- ※①②は別々の教室です。①9月25日・10月9日・16日のいずれか2日を開講。②11月27日・12月11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鶴田康平さん
- 定員 各20人
- 参加費 各3000円(保険料込み)

## 楽しく色々な運動をしよう スポーツで遊ぼう教室

さまざまな運動や遊びを取り入れ、苦手なことを克服し、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15日～12月1日の毎週水曜日(全10回)  
午後5時～7時
- ※10月27日・11月3日は休講。
- 会場 まどかパーク総合体育館2階 競技場
- 講師 ◇森吉あゆみさん◇笠木みゆきさん
- 定員 20人
- 参加費 3000円(保険料込み)

楽しく体を  
動かそう!



※時間には、準備・後片付けの時間を含みます。

- 申込方法 ◇FAX◇送付◇窓口提出(申込用紙またははがきに必要事項(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)
- ※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
- ※申込は、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16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  
◇スポーツ課 ☎(580)1914