

# 総合体育館スポーツ教室

どの教室も初心者を対象としているため、無理なく自分のペースで運動することができます。都合に合わせて、いつからでも参加が可能です。

- **会場** まどかパーク総合体育館
- **参加費** 1回300円（保険料込み）
- **必要なもの** ◇運動ができる服装◇上靴◇飲み物◇タオルなど
- **申込方法** 電話予約（氏名・年齢・電話番号・教室名・初回参加日）

- **申込開始** 9月15日（祝・月）
- ※当日、開始時間前に受付窓口で参加料を支払ってください。
- ※各回先着順
- ※時間は準備と後片付けを含んだ時間です。
- ※祝日は休講です。

- **申し込みと問い合わせ先**  
（公財）市スポーツ協会（まどかパーク総合体育館）  
☎(503)0021

教室名	日時	内容	定員
気軽に運動教室	10月3日～12月5日 毎週金曜日 午前10時～正午	踏み台昇降運動や山歩きをメインに、筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。楽しく運動し、心も体もリフレッシュしましょう。	20人
トレーニング室 初めて講習	10月21日～12月16日 第3火曜日 午後1時半～3時	トレーニング機器の使い方が分からない人を対象にしています。操作方法を学び、目的に応じて運動しましょう。	2人

## スタードームまどかに行こう



### 市民星空観望会 小さな星座たち



大きな星座もあれば小さな星座もあります。小さな星座は双眼鏡にすっぽり収まるものもあり観測にうってつけです。

- **日時** 9月27日(土) 午後7時～8時50分
- **内容** 天体観測（月・夏の星・秋の星）



### 季節イベント 中秋の名月



中秋の名月とは旧暦の8月15日に見える月のことです。今年は10月6日が中秋の名月で満月の1日前です。みんなで一緒にお月見をしませんか。

- **日時** 10月6日(月) 午後7時～8時50分
- **内容** 天体観測（月・夏の星・秋の星）

#### ● 共通事項

※中学生以下は、保護者が同伴してください。  
※雨天曇天時は、室内おはなし会となります。

- **会場** 北コミュニティセンター スタードームまどか

#### ● 申し込みと問い合わせ先

北パートナーシップ活動支援センター（北コミュニティセンター内）  
☎(513)0099



スタードームまどか  
イベント情報ホームページ