

平成24年度水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

申込方法/住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入し、
 往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参
 ※はがき1枚につき1教室の申し込み
 申込締切/3月21日(水) (必着)
 ◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となる場合があります。
申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)



教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	4/10~6/26	10回	40人	6,000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	4/10~6/19	10回	36人	5,000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	2~10か月児親子	火	10:00~11:00	4/10~6/5	8回	13組(26人)	6,000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	2~10か月児親子	火	11:15~12:15	4/10~6/5	8回	13組(26人)	6,000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	4/10~6/19	10回	36人	5,000円
バランスボール&ストレッチ※2	一般男女	火	13:30~14:30	4/10~6/19	10回	20人	5,000円
ジュニア体操	年長~小学3年男女	火	17:00~18:00	4/10~6/19	10回	20人	6,000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	4/10~6/19	10回	36人	5,000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	4/10~6/19	10回	36人	5,000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:45~10:45	4/11~6/20	10回	25組(50人)	5,000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	11:00~12:00	4/11~6/20	10回	25組(50人)	5,000円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	4/11~6/20	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	4/11~6/20	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	4/11~6/20	10回	36人	5,000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	4/12~6/7	8回	20人	6,000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	4/12~6/21	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	4/12~6/21	10回	30人	5,000円
ヘルシーストレッチ	一般男女	金	9:15~10:15	4/13~6/22	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【午前・初級】	一般男女	金	10:30~11:30	4/13~6/22	10回	36人	5,000円
やさしいソーラン	一般男女	金	11:45~13:15	4/13~6/15	8回	25人	6,000円
やさしいピラティス	一般男女	金	14:30~15:30	4/13~6/22	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【夜間・初級】	一般男女	金	19:30~20:30	4/13~6/22	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	4/14~6/23	10回	30人	5,000円
キッズHIPHOP	4歳~小学2年男女	土	13:00~14:00	4/14~6/23	10回	20人	6,000円
NEW 美顔フェイシャルヨガ※3	一般女子	日	9:30~10:30	4/8~6/17	10回	30人	5,000円
ベリーダンス	一般女子	日	10:40~11:40	4/8~6/17	10回	20人	8,000円

※1 受講料には保険料が含まれます。※2 55cmのバランスボールが必要になります。※3 ランチ付の日もあります。
 ●体験レッスン くびれ体操~お腹美人~
 と き/2月19日(日)、3月18日(日) 午前11時50分~午後12時50分

3月1日(木)~7日(水) 春季全国火災予防運動

消したはず 決めつけないで もう一度

☎ 消防本部予防課(☎821-0119)

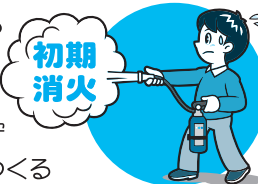
住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスコンロなどから離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、初期消火器具などを設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



住宅用火災警報器の設置について

平成23年6月1日から、すべての住宅に火災警報器の設置が義務化されました。

設置場所/●寝室にしている居室すべて

●2階に寝室があるときは階段上部

●7㎡以上の居室が5室以上あるときは同階の廊下など

感知器の種類/煙式感知器



廃消火器の処分方法について

廃消火器の事故が多発しています。耐用年数が過ぎたものや、消火器本体やキャップに腐食、変形があるときは、破裂するおそれがあり危険ですので、販売代理店の特定窓口または指定取引場所へ廃棄処分を依頼して下さい。

※市では粗大ゴミや一般ゴミとしての回収処分は行っていません。また、消防本部での引き取り、廃棄もできません。

※詳しくは、市消防本部のホームページをご覧ください。

勤労青少年ホーム前期講座

~勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です~



開講日/4月10日(火)から順次開講(各18回)

受講時間/●火~金曜日...午後6時30分~8時30分

●土曜日...[午前の部]午前10時30分~正午

[午後の部]午後3時30分~5時

●日曜日...午前10時30分~正午

対象者/市内に居住または勤務する35歳以下の方

受講料/無料(教材費は実費で初回に)

申込方法/本人が勤労青少年ホームへ直接

※各講座とも先着順。申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

申込期間/3月3日(土)~11日(日)(月曜日は除く)

●火~金曜日...午後1時~8時

●土・日曜日...午前9時~午後4時

☎ 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

講座名	講師名	曜日	定員	教材費
英会話入門・初級	久松輝子	日	10人	4,500円
やさしい手編み	稲葉幸子	日・火	10人	2,000円
青竹踏み&やさしいエアロ	齋藤美津枝	火	10人	1,000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	水	15人	8,000円
陶芸	和田国夫	水	15人	8,000円
茶道	奥村宗征	水	10人	10,000円
料理	理五家真司	水	12人	18,000円
ゴルフ	フ桂邦男	水	10人	20,000円
料理	理久松輝子	木	12人	18,000円
着付け	桜井定子	木	12人	5,000円
英会話	マリア・クリスティナ	金	10人	4,000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	10人	20,000円
やさしい剣道	糸賀睦夫	金	10人	4,000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土・午前	15人	8,000円
やさしいバレエ	普入圭実子	土・午後	10人	5,000円

NEW

●英会話入門・初級

初級入門編です。楽しく基礎から学びましょう!初心者大歓迎!!

●やさしい剣道

やさしい基本動作や護身術も含む、内容盛りだくさんエクササイズ!竹刀は教材費に含まれてます。

おすすめ

●やさしいバレエ

(ストレッチ&エクササイズ)バレエの基本から学びます。初心者大歓迎!!

●フラワーアレンジメント

ミニアレンジやオリジナルブーケを作ってみませんか?

●料理

旬の材料で和・洋・中・デザートなどを実践的に作ります。楽しく作って美味しく食べよう!

