

**運動公園「スポーツプログラム」10月以降随時開催**

プログラム名	時間	定員	参加費
卓球教室(全体レッスン)	午前10時~正午	20人	1,000円/1回
卓球教室(個人レッスン)	午後1時~3時55分	3人まで/25分	2,000円/25分
らくらく健康運動①	午後1時~1時45分	20人	500円/1回
らくらく健康運動②	午後2時~2時45分		

▶開催日 毎週火曜日 ■申込・問合せ 運動公園管理事務所 ☎(25) 0403

市内外で開催される講座や情報です。

情

報

講

座

**アリーナためま「スポーツ教室」**

▶日時・教室名・内容 下表のとおり(各教室全10回・④のみ12回) ▶定員 各教室先着25人(⑩は30人)  
 ▶費用 各教室5000円(④のみ1回500円・初回無料)  
 ■申込 電話で、アリーナためま ☎(61) 1153へ(月曜休館)

教室名	日時	内容
① ペルビックストレッチ(骨盤体操)教室	10月16日~12月18日(毎週火曜日) 午後7時~7時50分	骨盤周辺の筋肉をほぐしたり鍛えたりしましょう。
② ベリーダンス①教室	10月10日~12月12日(毎週水曜日) 午後1時~1時50分	経験者はこちらの教室を。ベリーダンスは女性らしい体型へと導いてくれます。
③ ベリーダンス②教室	10月10日~12月12日(毎週水曜日) 午後2時~2時50分	
④ バドミントンの時間	10月11日~12月27日(毎週木曜日) 午前10時~11時30分	はじめてラケットを握る方も大歓迎です。
⑤ ヨガ教室	10月11日~12月13日(毎週木曜日) 午後1時~2時	独特のポーズと呼吸法でストレス解消や筋力アップ、また柔軟性やバランス感覚を向上させましょう。
⑥ ピラティス教室	10月11日~12月13日(毎週木曜日) 午後2時30分~3時30分	コア(カラダの中心)を鍛えることで、姿勢の歪みを正し、全身のバランスを整えましょう。
⑦ はじめての新体操①教室	10月18日~12月20日(毎週木曜日) 午後3時45分~4時45分	リボンやポールを使って楽しく体を動かしましょう。
⑧ はじめての新体操②教室	10月18日~12月20日(毎週木曜日) 午後5時~6時	柔軟性や正しい姿勢だけでなく仲間と一緒に協調性も学んで行きましょう。
⑨ はじめてのベリーダンス教室	10月11日~12月13日(毎週木曜日) 午後2時~2時50分	初めての方はこちらのコースから。
⑩ ステップエアロビクス教室	10月19日~12月28日(毎週金曜日) 午後7時30分~8時30分	音楽に合わせて台が上がったり降りたりしましょう。

⑦・⑧の  
対象に行います。  
詳細はお問い合わせください。  
⑦・⑧の  
新体操教室は、年中児・小学生を

**アリーナためま「サービスプログラム」のお知らせ**

サービスプログラムはトレーニング室の利用料金(210円)で参加できます(高校生以上)。

事前のお申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

※参加にはトレーニングルームの登録が必要です

■問合せ

アリーナためま  
☎(61) 1153

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
ストレッチポール	火曜日	午前10時~10時30分	丸まった姿勢を調整します。	15人
腰痛予防		午前11時~11時30分	腰まわりのストレッチと筋力トレーニングを中心にを行います。	20人
バランスボール	水曜日	午前10時~10時30分	ボールを使って体を動かします。ウエスト周りにも効果的。	15人
スロートレーニング		午前11時~11時30分	成長ホルモンの分泌を促進すればメリハリボディに効果的。	20人
おはようストレッチ	木曜日	午前9時15分~9時30分	眠った体を起こして朝から代謝を上げていきます。	20人
練功&ストレッチ	金曜日	午前10時~10時30分	中国の太極拳のような動きで全身をほぐしましょう。	20人
バランスボール		午前11時~11時30分	ボールを使って体を動かします。ウエスト周りにも効果的。	15人
らくらくリズム	土曜日	午後7時30分~8時10分	エアロビクスをはじめたい方も、ダイエットしたい方集まれ!	20人

楽しいウォーキング教室 ■隣保館 ☎(22) 7513

▶日時 11月7日(水)午前9時~11時30分 ▶会場 隣保館(周辺を約3km歩きます)  
 ▶講師 小栗正光さん(県ウォーキング協会会長) ▶申込 10月10日(水)以降、電話で同館へ

KOUHOU SANO  
H24.10.1

### テーピング講習会

- ▶日時 10月20日(土)  
午前10時~正午
- ▶会場 アリーナたぬま
- ▶定員 先着40人
- ▶費用 2,000円
- ▶主催 フクシ・シンコースポーツ  
共同事業体
- 申込 電話で、アリーナたぬま  
☎(61)1153へ(月曜休館)

### 葛生地区公民館・市民教養講座 「季節のリース作り」

- ▶日時 11月16日(金)  
午後1時30分~3時30分
- ▶会場 葛生地区公民館
- ▶講師 北岡豊子さん
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 500円(材料代)
- 申込 11月2日(金)までに、  
直接または電話で、  
同館☎(86)3414へ

### 楽習講師企画講座 「気功太極拳」

- ▶日時 11月1日~29日の  
各木曜日・全5回  
午前10時~11時30分
- ▶会場 佐野武道館
- ▶講師 早川真知子さん
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 200円(資料代)
- 申込 10月22日(月)までに、  
電話で、生涯学習課  
☎(61)1174へ

### 楽習講師企画講座「初心者のため のフラダンスレッスン」

- やさしいステップに、ハンドモーション  
をつけ曲に合わせて踊ってみましょう。
- ▶日時 10月20日、27日の  
各土曜日・全2回  
午前10時~11時30分
  - ▶会場 犬伏地区公民館
  - ▶講師 斉藤幸枝さん
  - ▶定員 先着20人(無料)
  - 申込 10月15日(月)までに、  
電話で、生涯学習課  
☎(61)1174へ

### フェスタ in パルティ公開講座 「働き方革命~あなたが今日 から日本を変える方法」

- ▶日時 11月11日(日)  
午後1時30分~3時
- ▶会場 パルティとちぎ男女共同  
参画センター(宇都宮市)
- ▶講師 駒崎弘樹さん  
(NPO法人フローレンス代表理事)
- ▶定員 先着200人(無料)
- ▶申込 ホームページ、往復はがき  
または直接、同センターへ  
<http://www.parti.jp/>
- 問合せ 同センター  
☎028(665)8323

### てん刻講座受講生募集

- 好きな文字を、てん書体で石に刻み、  
自分の印を作ってみませんか。
- ▶日時 10月14日、21日、  
11月4日~18日の日曜日  
全5回 午後2時~4時
  - ▶会場 郷土博物館
  - ▶対象 18歳以上の方
  - ▶講師 市川阿儒さん
  - ▶定員 先着20人(無料)
  - ▶持ち物 材料各種(実費負担)  
(申込時にご確認ください)
  - 申込 電話で、郷土博物館  
☎(22)5111へ

### エコ・クッキング受講者募集

旬の食材を無駄なく使い、  
同時調理で省エネルギー、  
おいしく地球にやさしいエ  
コ料理を始めませんか。



- ▶日時 ①10月26日、②11月  
30日、③12月21日の各金曜日  
午前10時~午後0時30分
- ▶会場 みかもクリーンセンター
- ▶定員 各回先着18人
- ▶費用 各回1,000円(材料費)
- ▶持ち物 エプロン、三角巾
- 申込 電話で、グリーン推進課  
☎(23)8153へ

### 「スペイン語講座」

- ▶日時 11月1日~12月20日  
までの毎週木曜日(全8  
回) 午後7時~8時30分
- ▶会場 犬伏地区公民館
- ▶講師 エルナン・タナカさん
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 2,000円(個人会員は  
500円)  
※他にテキスト代500円
- 申込 10月17日(水)までに、  
電話で、佐野市国際交流  
協会☎(24)4447へ

### 田沼中央趣味の講座 「笑いヨガ教室」

- ▶日時 10月23日、11月6日・  
20日、12月4日・18日、平成  
25年1月8日の全火曜日  
(全6回) 午後2時~3時
- ▶会場 田沼中央公民館
- ▶講師 中澤和子さん  
(笑いヨガリーダー)
- ▶定員 先着30人(無料)
- 申込 10月3日(水)以降、  
直接または電話で、同館  
☎(61)1135へ

### パレットプラザさの講座 「悪質商法や災害からあなた を守るために」

悪質商法の手口を寸劇でご案内します。  
また、災害に備えて必要な携帯品や自  
主行動について学びます。

- ▶日時 11月9日(金)  
午後1時30分~3時
- ▶会場 男女共同参画推進センター  
(パレットプラザさの)
- ▶定員 先着30人(無料)
- ▶主催 男女共同参画ネットワー  
クさの(栃木県消費者リーダ  
ー連絡会佐野支部)
- 申込 電話で、男女共同参画課  
☎(27)2354へ

初級パソコン(エクセル)講習会 ■隣保館☎(22)7513