



元気ワイワイ南河内

■申し込み・問い合わせ先 ☎(48)5401 (平日午前9時～午後5時)

白駒池・高見石ハイキング

- 日時 10月10日(木)
午前5時 南河内公民館駐車場出発
午後7時30分 南河内公民館駐車場到着予定
 - 行程 白駒池駐車場→麦草峠→丸山→高見石小屋(昼食)
高見石→白駒池→白駒池駐車場→温泉入浴
 - 場所 長野県
 - 対象者 4時間山歩きの出来る方
 - 参加費 会員5,500円 非会員6,000円
 - 定員 35名(先着順)
 - 申込方法 9月9日(月)から先着順で受け付けます。(25名以下の場合は中止します。)
- ※10月1日(火)以降のキャンセルは返金できません。



体幹トレーニング教室

- 日時
10月2日・9日・16日(水)
午前10時～11時30分
- 場所 南河内体育センター
- 対象者 小学生以上
- 参加費 1回100円
(保険代として当日徴収)
- 申込方法
9月9日(月)から窓口または電話でお申し込みください。各回とも定員になり次第締め切ります。
- 定員 各回40名(先着順)
- 持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

グリムの里スポーツクラブ

■申し込み・問い合わせ先 ☎(52)1182 (月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

キッズ&親子のトランポリン教室

- 日程 10月5日～11月9日
(毎週土曜日・19日除く全5回)
- 場所 石橋体育センター
- 講師 草川奈津子氏
- 定員 親子10組
キッズ10名

親子クラス

- 時間 午後5時30分～7時
- 対象者 小学生以上とその保護者
- 参加費 1組 4,000円

キッズクラス

- 時間 午後6時45分～8時15分
 - 対象者 小学生以上
 - 参加費 1人3,000円
 - 申込方法 9月13日(金)午前9時からスポーツ交流館にて先着順で受け付けます。
- ※電話受付はしません。
※送迎は各自でお願いします。

親子体操教室

- マットやとび箱でお子様と楽しく体を動かしましょう。
- 日時 9月30日～12月2日
(毎週月曜日・祝日除く全8回)
午前10時～11時30分
 - 場所 石橋体育センター
 - 講師 草川奈津子氏
 - 対象 市内の2～3歳お子さんとその保護者
 - 参加費 1,000円
 - 定員 15組
 - 申込方法 9月13日(金)午前9時からスポーツ交流館にて先着順で受け付けます。
- ※電話受付はしません。



碓氷峠健康ハイキング

- 群馬県安中市の信越本線の廃線跡を利用した遊歩道アプトの道の横川駅から熊野平駅まで、歩行時間約3時間のハイキングです。
- 日時 10月22日(火・祝)
午前6時大松山運動公園駐車場集合
 - 場所 アプトの道
 - 対象者 市内に在住・在勤の方
 - 参加費 4,000円
※帰りに温泉に立ち寄る予定です。その場合、別途料金を負担していただきます。
 - 定員 20名
 - 持ち物 昼食、飲み物、雨具
 - 申込方法 9月25日(水)午前9時から先着順で受け付けます。