



## 剣道教室

礼儀や作法、強い心を養うため剣道教室を開催します。

■日時 (日曜日・全5回)  
6月21日、7月5日～26日  
午後3時30分～5時  
※集合は午後3時です。

■場所 南河内東体育館

■対象者 幼稚園児以上の方

■参加費 無料 (スポーツ保険未加入者は1,000円)

■服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

■申し込み・問い合わせ先

市剣道部  
遠藤  
☎090(3407)7429  
黒川  
☎090(8503)4039



## 元気ワイワイ南河内の教室

### ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩く全身運動です。誰でも簡単に始められます。

■日時 6月6日(土)  
午前10時～正午 (雨天中止)  
※集合は午前9時50分です。

■集合場所

南河内公民館駐車場

■対象者 市内在住・在勤の20歳以上の方

■コース・内容 旧南河内地区の名所・旧跡の散策

■参加費 200円 (当日徴収)  
※専用ポール貸し出し無料。

■服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、タオル

■定員 20名

■申込方法 5月11日(月)以降、電話または窓口

### 体幹トレーニング

運動の上達には、正しいフォーム、身体の軸を知ることが大切です。

■日時 (土曜日・全3回)  
5月16日～30日  
午前11時～正午

■場所 南河内体育センター

■対象者 小学生以上の方

■内容 骨盤エクササイズ

■参加費 (当日徴収)  
各回100円

■持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

■定員 各回40名

■申込方法

5月7日(木)以降、窓口

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内  
(南河内体育センター内)  
☎(48)5401  
(平日午前9時～午後5時)

## 夢くらぶ国分寺 教室参加者追加募集

### 幼児サッカー教室

■日時 毎週土曜日  
午前8時30分～10時  
■参加費 1,500円/月

### Jr.バレーボール教室

■日時 毎週木曜日  
午後6時30分～8時30分  
■参加費 1,500円/月

### 就園児親子体操教室

■日時 火曜日 (毎月3回)  
午後3時15分～4時30分  
■参加費 1,800円/月  
(2人目以降は1,000円/月)

### キンボールスポーツ教室

■日時 水曜日 (毎月2回)  
午後6時30分～8時30分  
■参加費 1,000円/月  
※入会時、別途年会費と保険料の負担あり。非会員でご参加の場合は、参加費が異なります。

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 ☎(44)0849  
(国分寺B&G海洋センター内)  
(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

## 春季レディス テニス大会 (ダブルス)

■日時 6月19日(金)  
午前9時集合 (雨天時翌週)  
■試合方法 当日発表  
■場所 大松山運動公園  
■対象者 市内コート利用者  
■参加費 2,500円 (当日徴収)  
■申込方法  
・申込用紙を、スポーツ交流館、国分寺B & G海洋センター、南河内体育センターのいずれかの窓口へ提出  
・メール (本文に、氏名・住所・所属・連絡先を記載してください)

■申込期限 6月12日(金)  
午後5時まで

■その他 変更は当日まで可、キャンセルは不可。

■問い合わせ先

テニス協会  
大垣 ☎090(2745)5886  
✉tennis\_murao@nifty.com  
URL <http://scta.b.la9.jp/>

## 市民卓球教室 (前期)

■日時 (土曜日・全5回)  
6月6日～7月4日  
午前9時30分～正午  
■場所  
6月6日～20日  
南河内体育センター  
6月27日・7月4日  
国分寺B&G海洋センター  
■対象者 市内在住・在勤、または市登録クラブ所属の小学3年生以上の方  
■内容 硬式・ラージの初心、初級、中級の3クラス  
■定員 硬式・ラージ各20名  
■参加費 2,000円 (当日徴収)  
■申込方法 スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターの各窓口 (電話申し込み不可)  
※申込書は各窓口にあります。  
■申込期限 5月22日(金)  
※キャンセルは午後5時まで可。  
■問い合わせ先 市卓球部  
橋本 ☎090(5211)6538  
(午後5時～8時)