



ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングを体験できる教室です。

- 日時 11月2日(土)
午前10時～正午
(午前9時50分集合)

※雨天中止。

■集合場所

秋山亭側駐車場(天平の丘公園)

■コース

天平の丘公園周辺

■対象者

20歳以上の市内に在住・在勤の方

■参加費

200円(当日集金)

■定員

20名(先着)10月7日(月)

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内 ☎(48)5401

(午前9時～午後5時)

紅葉の富士山周辺&忍野八海散策健康ウォーキング

富士山麓周辺に点在する神秘的な湖、伏流水が湧き出る忍野八海など、世界遺産エリアを歩いてみませんか。

■日時

11月10日(日)
午前5時50分集合(午後5時帰着予定)

■集合場所

国分寺B&G海洋センター駐車場

■コース

富士山麓周辺(青木が原樹海、山中湖、河口湖、忍野八海など)

※昼食は、河口湖周辺の観光施設のお店で各自とります。

■定員

40名(小学生以上)

※参加者が22名以下の場合は中止となります。

■参加費

6,000円(交通費・保険代含む)

※会員外の方は入会金300円が必要です。

■申込期間(先着順)

(会員) 10月15日(火) 午前8時45分～

(会員外) 10月22日(火) 午前9時～

■持ち物

雨具、飲み物、常用薬、保険証(写し)、レジャーシート

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)



グリムの里スポーツクラブ教室参加者募集

■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)

共通事項

■申込期間

10月11日(金)～

■申込方法

グリムの里スポーツクラブの窓口で

直接お申し込みください。

※スポーツクラブチャレンジ教室のみ当日申し込みも可能です。

スポーツクラブチャレンジ教室

■日時・種目・場所

午前10時～正午(全日共通)

開催日	種目	場所
10月26日(土)	スナッグゴルフ	大松山運動公園 ピクニック広場
11月2日(土)	ティーボール	大松山運動公園 多目的グラウンド
令和2年 1月25日(土)	バドミントン	石橋体育センター
2月29日(土)	ヒップホップ	
3月7日(土)	カローリング	

※10・11月開催種目は雨天中止。

■参加費(教室1回ごとに徴収)

会員 無料

非会員 大人500円、小学生以下100円

■持ち物

体育館シューズ(10・11月以外)

体操教室

介護予防を目的とした体操教室です。

■日時

(木曜日・全5回)

11月7日、12月19日、令和2年1月30日、2

月20日、3月19日

午前10時～11時

■場所

スポーツ交流館(11月)

石橋体育センター(12～3月)

■対象者

市内在住の方

■講師

栃木SCトレーナー

■参加費

100円/1回(当日徴収)

■定員

各回30名(先着順)

ベビーマッサージ教室

親子の絆を深めましょう。

■日時

(木曜日・全3回)

11月7日・14日・21日

■場所

午前10時30分～11時45分
薬師寺コミュニティー
センター

■対象者

3か月～1歳半の赤ちゃんと母親(10組)

■講師

有野なつみ氏(RTA指定スクールえくぼ)

■参加費

1,500円/3回(初回時に徴収)

■定員

親子10組(先着順)

■持ち物

バスタオル、赤ちゃんの飲み物

