

	<p>豊科</p> <p>トランポピクス教室(全20回) ～小さなトランポリンを使い、 □ ウォーキングエクササイズで体力向上～ ■時間□ 午前10時～11時30分 ■場所□ 勤労者総合スポーツ施設 ■講師□ 遠山竹子さん ■対象□ 一般男女 ■定員□ 25人 ■開始□ 5月12日から毎週金曜日 ■受講料□ 2,000円(スポーツ保険料別)</p>	<p>明科</p> <p>あやめ教室(全30回) ～ストレッチ体操による体力づくりと □ 軽スポーツを楽しみます～ ■時間□ 午前9時30分～11時 ■場所□ 明科公民館講堂 ■講師□ 須山美美子さん(スポーツ指導員) ■対象□ 一般 ■開始□ 5月11日から毎週木曜日 ■受講料□ 3,000円(スポーツ保険料含)</p>
<p>豊科</p> <p>ニュースポーツ教室夜の部(全15回) ～誰でも簡単にできる ニュースポーツ用具を使って楽しく運動～ ■時間□ 午後7時30分～9時30分 ■場所□ 勤労者総合スポーツ施設 ■講師□ 社会体育係、体育指導委員 ■対象□ 一般 ■定員□ 20人 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>	 <h1 style="font-size: 4em;">春の</h1>	
<p>豊科</p> <p>ニュースポーツ教室昼の部(全15回) ～ストレッチ体操やニュースポーツなど、 □ 誰でも気軽に楽しめる運動～ ■時間□ 午後1時30分～3時 ■場所□ 豊科南社会体育館 ■講師□ 社会体育係 ■対象□ 一般 ■定員□ 20人 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>	<p>豊科</p> <p>マレットゴルフ教室(全15回) ～初心者も気軽に楽しめるスポーツ。 □ 基本から教えます～ ■時間□ 午後1時30分～3時30分 ■場所□ 豊科地域マレットゴルフ場 ■講師□ 社会体育係 ■対象□ 一般 ■定員□ 20人 ■開始□ 5月11日から毎週木曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>	<h1 style="font-size: 4em;">スポーツ 教室</h1>
<p>豊科</p> <p>親子スポーツ～スキップ組～(全32回) ～満3歳児のおともだちと一緒に、 □ 親子で楽しみながら運動します～ ■時間□ 午前10時～11時30分 ■場所□ 勤労者総合スポーツ施設ほか ■講師□ 塩原恵美子さん(市社会体育指導員) ■対象□ 満3歳児(H15.4.2～H16.4.1生まれ) □ と保護者 ■定員□ 50組 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 5,200円(3,200円+おやつ代2,000円) □ スポーツ保険料別</p>	<h2 style="font-size: 2em;">スポーツをはじめよう! 仲間をつくらう!</h2>	
	<p>豊科</p> <p>ヨガ体操(全15回) ～心地良い体の動きで、 □ 心身ともに健康づくりをサポートします～ ■時間□ 午後1時15分～2時45分 ■場所□ 豊科公民館講堂 ■講師□ 塩原恵美子さん(市社会体育指導員) ■対象□ 一般 ■定員□ 30人 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>	<p>豊科</p> <p>太極拳教室(全15回) ～ゆったりとした動作で、 □ 無理なく心身ともに鍛えます～ ■時間□ 午後1時30分～3時 ■場所□ 豊科武道館(剣道場) ■講師□ 小林まさ子さん ■対象□ 一般 ■定員□ 30人 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>

<p>穂高</p> <p>親子体操教室～星の子～(全10回) ～元気に体を動かそう!～ ■時間□ 午前10時～11時 ■場所□ 穂高会館講堂 ■講師□ 二見里香さん(市体育指導委員) ■対象□ 未就園児(H18.4.1現在で2歳10カ月以上)とその保護者 ■定員□ 20組 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 2,500円(親子のスポーツ保険含)</p>	<p>穂高</p> <p>小学生友遊スポーツ教室(全10回) ～学区・学年をこえて、みんなでスポーツを楽しもう!お友だちを増やそう!～ ■時間□ 午後5時30分～6時30分 ■場所□ 穂高会館アリーナ ■講師□ 水口朋巳さん(市体育指導委員) ■対象□ 小学1年生～4年生 ■定員□ 30人 ■開始□ 5月16日から毎週火曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料含)</p>	
<h1 style="font-size: 4em;">参加者</h1>		
<p>穂高</p> <p>健康運動教室(全10回) ～家にある身近なものを □ 使う運動で健康になろう!～ ■時間□ 午後1時30分～3時 ■場所□ 穂高会館講堂 ■講師□ 山田美也さん(健康運動指導士) ■対象□ 一般 ■定員□ 30人 ■開始□ 5月17日から毎週水曜日 ■受講料□ 2,500円(スポーツ保険料含)</p>	<h1 style="font-size: 4em;">募集</h1>	
	<p>豊科</p> <p>さわやか健康体操教室(全15回) ～簡単なストレッチ体操 □ ・ウォーキングなどで体づくり～ ■時間□ 午前9時30分～11時 ■場所□ 豊科南社会体育館 ■講師□ 塩原恵美子さん(市社会体育指導員) ■対象□ 40歳以上男女 ■定員□ 35人 ■開始□ 5月15日から毎週月曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>	<p>豊科</p> <p>レクリエーションダンス(全15回) ～リズムののって楽しく □ 踊りながら体づくり～ ■時間□ 午後1時30分～3時 ■場所□ 豊科南社会体育館 ■講師□ 山本祐子さん ■対象□ 一般 ■定員□ 30人 ■開始□ 5月15日から毎週月曜日 ■受講料□ 1,500円(スポーツ保険料別)</p>
<p style="text-align: right;">申込方法</p> <p>◆豊科地域：豊科勤労者スポーツ施設窓口で所定の用紙に記入の上、お申し込みください。電話による申し込みはご遠慮ください。申し込みにはスポーツ保険料が必要になります。 ■問い合わせ 豊科勤労者スポーツ施設内豊科教育課社会体育係 (TEL73・3011)</p> <p>◆穂高地域：4月30日までに穂高会館教育課窓口で所定の用紙に記入の上お申し込みください。各教室とも定員になり次第締め切ります。 ■問い合わせ 穂高会館内穂高教育課 (TEL82・5970)</p> <p>◆明科地域：明科公民館窓口で所定の用紙に記入の上お申し込みください。 ■問い合わせ 明科公民館 (TEL62・4605)</p> <p>※今年度から受講料をいただく講座があります。あらかじめご了承ください。</p>		

