



(公財) 長浜文化スポーツ振興事業団から、講座・教室・イベントの情報をお届けします！



市民体育館 スポーツ教室受講生募集♪

春です！スポーツの季節到来！
運動で心も体もリフレッシュ！
健康のため体を動かしてみませんか。

各教室
5月～7月
期間内で開講



★運動不足解消、筋力維持をめざそう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
はじめてのフィットネス フラダンス教室	一般	8回 5,200円	水曜日 10時～11時30分	15人	A F A A認定 藤本朋子先生	初心者のためのフィットネス フラダンスの教室です。
ソフトエアロビクス教室	一般 中高年	10回 7,200円	水曜日 10時～11時30分	15人	A D I 認定 正田幸子先生	音楽に合わせた軽運動です。 初心者大歓迎。
初心者卓球教室	一般 中高年	4回 3,100円	木曜日 10時～11時30分	15人	長浜市卓球協会	ラケットの握り方など基礎から指導します。
初心者バドミントン教室	一般	10回 7,200円	水曜日 10時～11時30分	20人	長浜市バドミントン協会	基礎から楽しく指導します。
ナイター硬式テニス教室	一般	10回 7,200円	月曜日 19時30分～21時	20人	協会公認コーチ 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室です。

★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
身体調整、疲労回復 リンパストレッチ教室	一般	10回 7,200円	木曜日 10時～11時	20人	フィットネス講師 森野善誠先生	軽ストレッチでリンパ循環を改善し美骨美筋をめざします。
美しい姿勢づくり 初心者ピラティス教室	一般	10回 7,200円	土曜日 10時～11時	20人	ピラティス講師 藤井聡子先生	身体のゆがみやボディバランスを整えます。
ビューティーヨガ教室 夜コース	一般	10回 7,200円	水曜日 19時45分～21時	30人	ヨガ講師 北京子先生	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	一般	10回 7,200円	火曜日 13時30分～14時45分	30人	同上	同上
ボディーケアヨガ教室①	一般	10回 7,200円	月曜日 13時30分～14時45分	30人	同上	体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ボディーケアヨガ教室②	一般	10回 7,200円	月曜日 15時～16時15分	30人	同上	同上

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
おやこDE あそびクス 教室	2,3歳児 と保護者	8回 5,200円	金曜日 10時～11時	15組 30人	A F A A認定 藤本朋子先生	音楽にあわせて親子で楽しく運動しよう！

■申込み方法 4月21日（月）から市民体育館にて申込受付を開始します。

所定の申込書に受講料を添えて申込みください。

電話での申込みも可能。ただし定員になり次第受付終了です。

■その他 ・定員に達しない場合は、開講しないこともあります。

・受講料は原則としてお返しできません。



問合せ・申込み先

公益社団法人長浜市シルバー人材センター
〒526-0845 小堀町375-1
☎65-3367

公益社団法人長浜市シルバー人材センターが開設する市民農園「シルバーみどりの菜っ葉」の利用者を募集します。

【ところ】 小堀町字八光田248番1

【利用期間】 5月1日～平成27年1月末（更新可）

【募集区画数】 3区画（1区画あたり約30㎡）

【利用料】 1区画あたり 3750円
（更新後は年額5000円）

【特徴】 栽培時などに、シルバー会員からのサポートが受けられます。

【申込方法】 4月25日（金）までにはがき（住所・氏名・電話番号を明記）、または電話で左記まで。

※車での通園は原則できません。

行政 information
市民農園の利用者を募集します
問農政課（☎65-6522）

がん向き合う中で、専門的な情報や新たな人間関係を取り入れることは、本人やご家族にとって大きなストレスとなることがあります。この講座では、体験を紹介しながら、病気とうまくつきあっていくヒントを一緒に考えます。

【とき】 5月14日（水）18時～19時

【ところ】 市立長浜病院本館2階 講堂

【講師】 市立長浜病院がん対策推進室係長
市立長浜病院がん対策推進室係長
がん看護専門看護師 山岸 美紀

※参加費無料、どなたでも参加いただけます。

【申込み】 電話・FAX・Eメールで下記まで

問合せ・申込み先
市立長浜病院 がん相談支援センター
☎68-2354 <直通>
FAX 65-2730
✉soudan@nagahama-hp.jp

行政 information
がん・緩和ケアシリーズ
第1回公開講座
問市立長浜病院がん相談支援センター（☎68-2354）

行政 information
今月のゴミの持込み日は
4月27日（日）です

湖北広域行政事務センターでは、毎月1回日曜日（原則第4日曜日）に、家庭から排出されるゴミの持込みをクリスタルプラザ、クリーンプラントおよび伊香クリンプラザで受付けています。

◆受付時間（各施設とも）
8時30分～12時、13時～16時30分

問合せ先
湖北広域行政事務センター業務課（☎62-7143）
環境保全課（☎65-6513）

■長浜市浅井B&G海洋センター

春のスポーツ教室 参加者募集（5月開講）

教室名	期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
硬式テニス ナイター教室	5月13日～6月5日 毎週火・木曜日 19時30分～21時	一般	全8回 7,300円	20人	浅井文化 スポーツ公園 テニスコート	初心者から中級者までレベルに応じて指導します。
ヨガ教室	5月15日～7月3日 毎週木曜日 19時30分～20時30分	一般	全8回 6,200円	20人	浅井B&G 海洋センター	心身のリフレッシュに最適です。
ゴルフ教室	5月8日～6月26日 毎週木曜日 19時30分～21時	一般	全8回 16,000円	20人	あざい 365ゴルフ クラブ	クラブの握り方など基本から学ぶことができます。

【申込方法】 4月18日（金）から浅井B&G海洋センターにて受付を開始します。

受講料を添えて申込みください（電話予約可）。定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合のキャンセルの場合は、受講料は原則としてお返しできません。

定員に満たない場合は、開催しないこともあります。（この場合、受講料は返金します。）

申込み・問合せ 長浜市浅井B&G海洋センター（☎74-3355）

