



長浜市民体育館 秋のスポーツ教室受講生大募集!!

シェイプアップ、リラックス、健康増進、心と体の健康のためにスポーツしよう♪ いい汗かこう♪

各教室
9月～12月
開講

★運動不足解消、筋力維持を目指そう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
健康エクササイズ教室	一般 中高年	6回 4,000円	水曜日 10:00～11:30	25名	A F F A認定 藤本朋子先生	音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。
リフレッシュ体操教室	一般 中高年	6回 4,000円	木曜日 10:00～11:30	25名	A F F A認定 藤井聡子先生	体を気持ちよく動かすことを目的とした体操教室。初心者向き。
初心者卓球教室	一般 中高年	4回 3,000円	木曜日 10:00～11:30	25名	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。

★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
美しい姿勢づくり 初心者ピラティス教室	一般	10回 7,000円	土曜日 10:00～11:00	25名	A F F A認定 藤井聡子先生	骨盤の歪み改善、肩こり解消に最適です。
ビューティーヨガ教室 夜コース	一般	10回 7,000円	水曜日 19:45～21:00	30名	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	ゆっくりと体の隅々まで無理なく動かしていきます。
ビューティーヨガ教室 昼コース	一般	10回 7,000円	火曜日 13:30～14:45	30名	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	ゆっくりと体の隅々まで無理なく動かしていきます。
体にくびれを トランポリンエクササイズ教室	一般 女性	10回 7,000円	火曜日 10:00～11:30	30名	健康運動実践指導者 西本美香先生	ミニトランポリンを使いながらインナーマッスルを鍛えます。

★メタボ体型やメタボ予備軍から脱出しよう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
燃やせ脂肪！筋力UP！ 男のエクササイズ教室	一般 男性	10回 6,000円	水曜日 19:00～20:00	20名	県ウエイトリフティング協会 米田久男先生	無理なく続けられる軽運動を指導します。

受付開始日 8月20日（木）から
申込方法 所定の申込書に必要事項をご記入の上、受講料を添えて市民体育館（宮司町）までお申込みください。電話でのお申込みも可能です。ただし定員になり次第受付終了となります。
その他 定員に達しない場合は、開講しない場合もございます。受講料は原則としてお返しできません。

お問合せは、長浜市民体育館（☎☎9806）へ。



『2009あざいお市マラソン』参加者募集！

【とき】10月11日(日) 【ところ】浅井ふれあいグラウンド

種目

種目	部門	参加費
ハーフマラソン	一般(15歳以上・中学生不可)	3,500円
10km	一般(15歳以上・中学生不可)	2,500円
3km	中学生、一般	1,500円
2km	小学生（小学3～6年生）	1,000円
2kmファミリー	親と子ども1人（オープン種目） ※子どもは小学2年生以下で自走できること	1組 1,000円



【特別招待選手】
エリック・ワイナイナさん

※ 所定の郵便振替申込用紙にてお申し込みください。
 ※ 浅井B&G海洋センター・長浜市民体育館では直接申し込むことができます。

申込締切り 9月11日(金)

お申込み・お問合せは、あざいお市マラソン実行委員会事務局（長浜文化スポーツ振興事業団内）☎☎3355へ。

生涯学習大学講座 『長浜学』受講生募集

①	9月26日 (土) 10:00～	近江戦国の女たち	畑 裕子氏 (作家)
②	10月10日 (土) 10:00～	竹生島の宝島、歴史	北村 大輔氏 (長浜城歴史博物館)
③	10月24日 (土) 10:00～	私琵琶湖の漁師です	戸田 直弘氏 (県漁協連合青年会理事)
④	11月7日 (土) 10:30～	アロマテラピー講座 ～香りで心にゆとり身体元気～	佐々木 薫氏 (日本アロマ環境協会認定アロマテラピープロフェッショナル)
⑤	11月29日 (日) 14:00～	清潔はビョーキだ！ ～日本人の清潔が危ない～	藤田 紘一郎氏 (東京医科歯科大学名誉教授)

【ところ】長浜市民交流センター
 【定員】200人（どなたでも）
 【受講料】2,000円(全講座通じて)
 1回のみは500円
 ※④は材料費別途200円必要
 【募集締切】9月18日(金)

お申込み・お問合せは、生涯学習・文化スポーツ課(☎☎6552)へ。

青少年が健やかに育つために
「明るい家庭づくり」標語を募集します

【対象】小・中・高校生・一般
 【テーマ】○家庭の大切さについて
 ○挨拶の大切さについて
 ○家族ふれあいサンデー

○明るい家庭への私の夢
 ○地域社会と家族 など

【応募点数】小・中学生1人1点、高校生・一般1人2点以内
 【募集期間】8月15日(土)～9月13日(日)

【応募方法】市内各公民館または市青少年育成市民会議事務局(生涯学習・文化スポーツ課内)までご持参ください。

お問合せは、生涯学習・文化スポーツ課(☎☎6552)へ。



全国消費実態調査を行います

この秋、「統計法」という法律に基づいた基幹統計調査として、平成21年全国消費実態調査が実施されます。調査員が伺ったときはご協力をお願いします。

お問合せは、総務課（☎☎6503）へ。

