



(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！



金 哲彦さん

小出義雄監督率いるリクルートのコーチとして、有森裕子選手など、数々のオリンピック選手を指導。NHKBS11「ランスマ」にも出演中。

プロランニングコーチから直接指導のチャンス！

～ながはまスポーツ夢プロジェクト～

金 哲彦さんのランニングクリニック

【と き】3月15日(日) 13時30分～15時

【ところ】浅井文化スポーツ公園 (体育館・ふれあいグラウンド)

【入場料】一般1,500円 中学生500円
(当日 一般2,000円 中学生800円)

【定 員】100人 (先着順)

【持ち物】ランニングシューズ・体育館シューズ
※動きやすい服装でお越しください。

【プレイガイド】

市民体育館、浅井B & G海洋センター、神照運動公園、長浜文化芸術会館

【申込み】1月18日(日)から下記で受付開始。

問(公財)長浜文化スポーツ振興事業団 長浜市民体育館 (☎63-9806)

長浜サンパレス 新春の講座受講生募集 !!

新春料理講座 対象：高校生以上

サンパレスでお正月疲れを吹っ飛ばそう！！

◆バレンタインケーキ (ガトーショコラ) を作ろう♪

講師：熊谷 茂政

今年のバレンタインは手作りのケーキをプレゼントしてみませんか。チョコレートを使った定番の「ガトーショコラ」の作り方を教えます。

【と き】2月8日(日)

①午前のクラス 10時～12時
②午後のクラス 14時～16時

【受講料】2,000円 (材料費込)

【定 員】各12人

【締 切】1月31日(土)

◆ひなまつりのごちそうを作ろう♪

講師：古沢 みどり

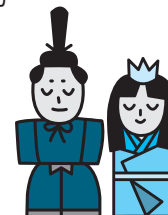
ひなまつり仕様のちらし寿司、はまぐりの潮汁、菜の花の和え物を習って、今年のひなまつりに彩りをそえましょう。

【と き】2月22日(日)

①午前のクラス 10時～
②午後のクラス 13時30分～

【受講料】2,500円 (材料費込)

【定 員】各15人



スポーツ講座 対象：18歳以上

◆ボクササイズ

講師：宮氏 外恵

音楽に合わせて、キック、パンチ、空手の動きを行うエクササイズです。ストレス解消、脂肪燃焼に効果的です。始めてみませんか！

【と き】下記全7回(火) 13時～14時

(2月3日、10日、17日、3月3日、10日、17日、24日)

※好評なときは4月からも継続します。

【受講料】5,000円

【定 員】18人

★1月20日(火)13時より無料体験レッスンをします♪
(事前に電話で申込みください)

【申込方法】

1月20日(火) 9時より受付開始。

サンパレス設置の申込用紙で申し込みください。(先着順)

※電話による仮申込もできます。

※受講料は開講日に納めてください。

問・申 長浜サンパレス(☎64-1444)

受付時間 平日・土 9時～21時
日・祝日 9時～17時

第9回B & G財団会長杯フットサル大会 参加チーム募集！



【と き】2月28日(土) 小学1～3年生の部

3月1日(日) 小学4～6年生の部

※両日とも開会式は8時30分から

【ところ】浅井体育館 (内保町)

【対 象】長浜市・米原市のチーム

【定 員】小学1～3年生の部 12チーム(先着順)

小学4～6年生の部 12チーム(先着順)

【参加費】3,100円(1チーム)

【その他】・7～12人(GK含む)で構成されたチーム。

・同一チームで複数申し込む場合は、各部とも2チームまでのエントリーとします。

・予選はリーグ戦を行い、上位チームで決勝トーナメントを行います。

【申込み】右記のとおり

第2期 男の料理教室 参加者募集！

【と き】2月12日、19日、26日、3月5日、12日 毎週木曜日 18時30分～20時30分

【ところ】湯田公民館 調理室(内保町)

【対 象】一般男性

【参加費】11,000円(全5回)※食材費込

【定 員】16人(先着順)

【講 師】奥びわこマキノグランドパークホテル 和食料理長 山岡和宏 氏



申込み

いずれも1月17日(土)から受付を開始します。参加費を添えてお申込みください。
(電話での予約も可能です。)

問・申 浅井B&G海洋センター(☎74-3355)

※定員になり次第受付を終了します。

※自己都合のキャンセル場合、参加費は原則としてお返しできません。