

お知らせ



スポーツの秋到来！

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
9月～12月
期間内で開講

★運動不足解消、筋力維持を目指そう！

教室名	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	8回 5,000円	水曜日 10時～11時30分	15人	A F A A認定 藤本朋子先生	初心者のための教室です。
いきいきフィットネス 体操教室	10回 7,000円	木曜日 10時～11時30分	15人	A D I 認定 正田幸子先生	音楽に合わせたリズム体操です。初心者大歓迎。
初心者卓球教室	4回 3,000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	10回 7,000円	水曜日 10時～11時30分	20人	長浜市バドミントン協会	初心者のための教室です。
初心者ソフトテニス教室	6回 4,000円	木曜日 10時～11時30分	15人	長浜ソフトニス協会	初心者のための教室です。
ナイター硬式テニス教室	10回 7,000円	月曜日 19時30分～21時	20人	協会公認コーチ 坂佳則先生	初心者のための教室です。

★美しく健康な体をつくろう！

教室名	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	10回 7,000円	土曜日 10時～11時	20人	A F A A認定 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	10回 7,000円	水曜日 19時45分～21時	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	美しく健康な身体づくりに最適な教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	10回 7,000円	火曜日 13時30分～14時45分	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	美しく健康な身体づくりに最適な教室です。
ボディーケアヨガ教室①	12回 9,000円	月曜日 13時30分～14時45分	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	体をほぐしながら補整していく教室です。
ボディーケアヨガ教室②	12回 9,000円	月曜日 15時～16時15分	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	体をほぐしながら補整していく教室です。

★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 D E あそびクス教室	2, 3歳児 と保護者	6回 4,000円	金曜日 10時～11時	15組 30人	AFAA認定 藤本朋子先生	音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

- 【対 象】18歳以上の人（おやこ D E あそびクスを除く）
- 【申込み】9月3日（月）から市民体育館で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を終了します。
- 【その他】定員に達しない場合は、開講しない場合もあります。
受講料は原則としてお返しできません。

問 市民体育館（宮司町）（☎63-9806）



お知らせ

H24
後期

長浜サンパレス講座受講生募集

「なにかを学びたい・始めたい」そんなあなたを応援します！

- 【開講期間】10月～3月（一部講座を除く）
- 【対 象】18歳以上の人（一部講座を除く）
- 【申込期間】9月9日（日）～ 8時30分受付開始
- 【申込方法】長浜サンパレスへ直接。（受講料納付は初回目）
電話、FAXによる申込、申込予約は受け付けません。定員になり次第受付終了となります。
- 【そ の 他】申込人数が少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。
受講料には教材費が含まれます。（語学講座はテキスト代別途必要）
開館時間 平日・土曜：9時～21時30分（受付は21時まで）日曜・祝日：9時～17時

問 長浜サンパレス（☎64-1444）

講座名		開講日時	回数	受講料	募集人数
語学	中国語初級（継続・経験者）	月19時～20時30分	18回	18,000円	10人
	中国語入門（基礎）	水19時～20時30分	18回	18,000円	12人
	韓国語初級（継続・経験者）	木10時30分～12時	18回	18,000円	10人
文化・教養	書道・ペン習字	火13時30分～15時30分	18回	15,000円	25人
	書道・ペン習字	水18時30分～20時30分	18回	15,000円	25人
	着物着付け	水19時～21時	12回	11,000円	15人
	樹脂粘土クラフト	金10時～11時30分	12回	13,000円	10人
	洋画（入門）	土18時30分～20時30分	12回	12,000円	18人
料理	季節のスイーツ	月18時30分～20時30分	6回	11,000円	18人
	イタリア料理	水18時30分～20時30分	6回	11,000円	18人
	日本料理	木18時30分～20時30分	12回	16,000円	18人
	食育家庭料理	土10時～12時	12回	16,000円	18人
キッズ	キッズ英会話①	金15時～15時50分	16回	13,000円	5人
	親子リトミック（わくわく）	火10時～10時45分	12回	9,000円	15組
	親子リトミック（きらきら）	火11時～11時45分	12回	9,000円	15組

講座名		開講日時	回数	受講料	募集人数
健康・スポーツ	棒体操	火10時～11時20分	18回	11,000円	20人
	エアロビクス	火18時30分～19時30分	18回	10,000円	20人
	太極拳（入門）	水19時30分～21時	18回	11,000円	18人
	チェアーエクササイズ	木10時～11時20分	18回	11,000円	20人
	ほかほかビクス	木13時30分～14時50分	18回	11,000円	20人
	ウォーキング	木18時30分～20時	18回	11,000円	15人
	ヨガ（金）	金19時～20時20分	18回	11,000円	20人
	ヨガ（土・初心者）	土9時30分～10時50分	18回	11,000円	20人
	ヨガ（土・経験者）	土11時～12時20分	18回	11,000円	20人
	ヨガ（木）	木13時30分～14時50分	18回	11,000円	20人
	ヨガ（月）	月19時15分～20時35分	18回	11,000円	20人
	ピラティス（月）	月10時～11時20分	18回	11,000円	20人
	ピラティス（火）	火18時40分～20時	18回	11,000円	20人
	パワーヨガ（入門）	土19時～20時20分	18回	11,000円	20人

※親子リトミック（わくわく）の対象児は4月1日現在で1歳の乳児（きらきら）は2, 3歳の幼児。
※キッズ英会話①の対象者は5, 6歳児（年中・年長）
※料理講座の日程は重複しません。

下記サークル会員も同時募集します!!

- 油絵（水） ■茶道遠州流（金） ■琴・三味線（木） ■陶芸（金） ■太極拳（金） ■華道池坊（金）
- 講座・サークルの詳細についてはサンパレス等に設置のチラシ、または電話にておたずねください。

消費者講座

消費者被害の現状 ～見守りが必要な人の被害～

高齢者やしょうがい者が被害に遭ってしまう消費者トラブルが発生しています。被害を防ぐための周囲の人の目配り、被害者へのサポートについて法律の専門家がお話します。

【と き】9月20日（木）

【ところ】市民交流センター（地福寺町）

【内 容】13時30分～14時 消費者トラブル啓発寸劇（長浜市消費学習研究会）
14時～16時 講演「消費者講座」（弁護士 佐口 裕之氏）

【定 員】100人 ※受講料無料

【申込み】氏名、電話番号、参加人数を電話、FAXで下記までお知らせください。また、県ホームページから「しがネット受付サービス」で申込みすることもできます。

問 滋賀県消費生活センター（☎0749-27-2234 FAX0749-23-9030
県ホームページ<http://www.pref.shiga.jp/>）