

神照運動公園(長浜市民プール) スポーツ教室受講生募集!!

心と体の健康のためにスポーツしよう!
シェイプアップ、リラックス、健康増進を
楽しみながら健康づくり!



■お昼のスポーツ教室 開講期間は1月～3月

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 受講料 | 定員 | 講師 | 内容 |
|------------|----|----|---------------|-----------|-----|-----------|---|
| かんたんエアロビクス | 一般 | 月 | 13時30分～14時30分 | 8回 5,500円 | 15人 | 吉川 綾 先生 | リズムに合わせて体を動かし、最後はヨガでリラックスしましょう。 |
| リラックスヨガ(水) | 一般 | 水 | 13時30分～14時30分 | 8回 5,500円 | 20人 | 村上 憲衣 先生 | 肩こり・腰痛などを改善し、心身のバランスを整えます。 |
| ダイエットヨガ(水) | 一般 | 水 | 15時30分～16時30分 | 8回 5,500円 | 20人 | 宮氏 外恵 先生 | ヨガの呼吸法で体幹を強化し、美しい身体と健康づくりをめざします。 |
| ヨガ(ベーシック) | 一般 | 金 | 10時～11時 | 8回 5,500円 | 20人 | 武田 英里香 先生 | 体の使い方や基本的なポーズ・呼吸法を丁寧に、無理なく楽しんでいただけます。 |
| 美姿勢ヨガ入門編 | 一般 | 金 | 13時30分～14時30分 | 8回 5,500円 | 20人 | 的場 佳世 先生 | 猫背や反り腰、ぽっこりお腹が気になる人などヨガで美しい姿勢を身につけましょう。 |
| ピラティス | 一般 | 金 | 15時～16時 | 8回 5,500円 | 20人 | 武若 亜由美 先生 | 猫背・まき肩の改善をめざしたエクササイズです。 |
| リラックスヨガ(土) | 一般 | 土 | 13時30分～14時30分 | 8回 5,500円 | 20人 | 村上 憲衣 先生 | 肩こり・腰痛などを改善し、心身のバランスを整えます。 |

教室の申込みについて

- 【受付期間】 12月16日(月)8時30分から受付開始(定員になり次第受付を終了します)。
- 【申込方法】 神照運動公園事務所にある申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。
※電話での申込みも可能です。
- 【開講場所】 長浜市民プール2階 休憩室(冷暖房完備)
- 【対象】 一般(一部講座を除く)
- 【その他】 受講料は開講初日に納めてください。
受講料は原則お返しできません。
各教室の開講日程は下記までお問い合わせください。



問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(神照運動公園)(☎65-3399)

パソコン入門講習のお知らせ

☎ 生涯学習文化課(☎65-6552)

初心者向けのパソコン講習を開講します。六荘まちづくりセンターでは、パソコン無料サポートも実施しています。詳しくは、お近くのまちづくりセンターや図書館に設置している「パソコン講習予定表」をご覧ください。右記までお問い合わせください。

申込先
市民交流センター ☎65-3366
六荘まちづくりセンター ☎62-0198
湖北まちづくりセンター ☎78-1287
問合せ
NPO法人 IT育成会あすな ☎63-8319

| 会場 | 講座名 | 開講日 | 開講時間 | 回数 | 受講料 | 定員 |
|-------------|---------------|----------|---------|----|--------|----|
| 市民交流センター | エクセル関数活用 | 1月20日(月) | 10時～ | 5回 | 4,000円 | 4人 |
| | ワード初級講座 | | 13時30分～ | | | |
| 六荘まちづくりセンター | パソコン基本操作 | 1月7日(火) | 10時～ | 3回 | 3,000円 | 4人 |
| | パワーポイント講座 | 1月8日(水) | | 4回 | 4,000円 | |
| | ホームページ作成(基礎編) | 1月9日(木) | | 5回 | 4,000円 | |
| | ワード初級講座 | 1月28日(火) | | 5回 | 4,000円 | |
| | パワーポイント活用講座 | 2月5日(水) | | 4回 | 4,000円 | |
| | ホームページ作成(活用編) | 2月13日(木) | | 5回 | 4,000円 | |
| | インターネット活用講座 | 1月9日(木) | | 3回 | 3,000円 | |
| | ワード活用講座 | 1月30日(木) | | 5回 | 4,000円 | |
| 湖北まちづくりセンター | ワード初級講座 | 1月20日(月) | 10時～ | 5回 | 4,000円 | 3人 |
| | エクセル初級講座 | 3月2日(月) | | 5回 | 4,000円 | |

※申込はすべて先着順になります。開講時間をご確認のうえ、お申し込みください
※講習には別途、テキスト代が必要になります。



(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!

記事広告

長浜市浅井B&G海洋センター スポーツイベント&教室

第14回 B&G財団会長杯フットサル大会

- 【と き】 2月29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名(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。



PK体験コーナー(無料)
参加チーム保護者(ママさん)対象
PKに成功すれば、景品プレゼント

スポーツ教室 参加者募集 (1月開講)

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 期間・時間 | 受講料 | 定員 | 講師 | 内容 |
|-------------------|----|----|------------------------------|----------------|-----|------------------------------------|------------------------------|
| ピラティス教室 | 一般 | 火 | 1月14日～3月17日 19時30分～20時30分 | 全10回 7,000円 | 20人 | PHIピラティス 認定インストラクター 藤田 美澄 先生 | 身体の歪みからくるストレスの軽減やシェイプアップに! |
| ヨガ教室 (リラックスヨガ) | | | | | | 木 | 1月16日～3月19日 19時30分～20時30分 |

【申込方法】 12月17日(火)から受付を開始します。(電話予約可) 参加費・受講料を添えてお申し込みください。
定員になり次第受付を終了します。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜市浅井B&G海洋センター)(☎74-3355)