

春です!

総合スポーツセンターをご利用ください

総合スポーツセンターでは年間を通してさまざまな教室を行ってほかに、トレーニングルーム、クライミング施設、屋内プールなどの施設の個人開放も行っていきます。総合スポーツセンターで体を動かしてみませんか。詳しくは、総合スポーツセンター ☎ 544 4151 へ。

◎個人開放デー

左の表のとおり、個人利用ができます。当日表の時間帯の30分前からセンターロビーで先着順に受け付けます。

▼総合スポーツセンター個人利用

時間	種目	場所
午前9時～正午	バスケットボール(ハーフコート)、バドミントン(3面)	第一体育室
	卓球(2台)、ミニテニス(1面)	第二体育室
正午～午後3時	卓球(4台)、バドミントン(5面)	第一体育室
午後3時～6時		
午後6時～9時		

9時～午後9時(3時間単位)
◇場所 第一・第二体育室
◇費用
*一般 300円
*小・中学生 150円

◎クライミング施設開放デー

クライミング施設の個人利用ができます。当日午後3時から(教室参加者・施設利用資格認定証所有者は午後2時30分から)センターロビーで受け付けます。
◇日時 第一・第三土曜日の午後3時～6時
◇場所 第二体育室
◇対象 小学生以上の方
◇定員 20人(先着順)
◇費用(保険料含む)
*一般 500円
*小・中学生 350円

【クライミング施設利用資格認定試験を実施しています】

総合スポーツセンタークライミング施設を利用するための資格で、取得すると開放デー以外の日も利用できます。
◇日時 第一・第三土曜日の午後5時～6時(午後3時～5時は練習可)
◇場所 第二体育室
◇対象 クライミング経験1年以上で15歳以上の方(中学生を除く)
◇定員 各1人(申込順)
◇費用 500円(保険料含む)
◇合格の条件 ビレー及びビードが完全であること
◇申し込み 前日までに教室担当(午前9時～午後5時)へ

◎体力・スポーツ相談

目的に応じた安全で効果的なトレーニング指導・助言を行います。
◇日時 第一・第三日曜日の午前10時～午後4時(1人45分以内)
☆講師の都合により変更する場合があります。
◇場所 トレーニングルーム
◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)
◇費用 トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内 290円)
◇講師 第一日曜日 榎本 至さん(鎌



練習可)

◇場所 第二体育室
◇対象 クライミング経験1年以上で15歳以上の方(中学生を除く)
◇定員 各1人(申込順)
◇費用 500円(保険料含む)
◇合格の条件 ビレー及びビードが完全であること
◇申し込み 前日までに教室担当(午前9時～午後5時)へ

倉女子大学講師)

*第3日曜日 鈴木哲郎さん(東洋大学教授)
◇申し込み 相談日の1週間前から直接トレーニングルームで

◎フィットネス体操

左の表のとおり実施します。室内運動靴を用意してください。なお、初めての方はトレーナーに相談し参加してください。
◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)
◇定員 各50人(先着順/ベシックスステップは40人)
◇費用 トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内 290円)

▼フィットネス体操日程

	月	火	水	木	金	土	日
午前	体操	体操	JOG	ベシックスステップ	体操	JOG	体操
午後	体操	体操	マーシャルアーツ	健美 ヨーガ	体操	健美 ヨーガ	マーシャルアーツ
夜間	健美 ヨーガ	ヒップホップ	健美 ヨーガ	JOG	体操	ベシックスステップ	体操

※午前=10時30分～11時15分、午後=2時30分～3時15分、夜間=7時30分～8時15分(日曜夜間は6時～6時45分)。
※会場は、いずれも総合スポーツセンターです。
※第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)は休館です。

▼初心者水泳・水中ウォーキングワンポイントアドバイス日程

種目	日時
初心者水泳	第2・第4月曜日、木曜日 *泳げるようになりたい方=午後1時5分～1時50分 *上達したい方=午後2時5分～2時50分
水中ウォーキング	第2・第4・第5月曜日の午前11時～11時45分

※いずれも祝日を除きます。

◇費用 プール使用料に含む(2時間以内 290円)
◇持ち物 水着、水泳帽子、タオルなど

◎初心者水泳・水中ウォーキングワンポイントアドバイス

水深1.2m～1.3mの屋内プールで左の表のとおり実施します。当日プールで受け付けます。
◇対象 18歳以上の方(高校生を除く)

文化とスポーツ

総合スポーツセンター

スポーツ振興課 ☎ 544 4152
教室担当・トレーニングルーム・プール監視室 ☎ 544 4151

●弓道教室

日時 5月7日～7月9日の金曜日(全10回)の午後6時～9時 場所 総合スポーツセンター 対象 15歳以上の方(中学生を除く) 定員 30人(多数抽選) 参加費 1回1000円
申込往復はがきに「弓道教室」と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、4月16日(消印有効)までに〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター 教室担当へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入



●はじめてのクライミング教室

日時 5月8日・22日、6月12日・26日(いずれも土曜日/全4回)の午前10時～正午 場所 総合スポーツセンター 対象 15歳以上の方(中学生を除く) 定員 20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費 4000円 申込往復はがきに「はじめてのクライミング教室」と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、4月16日(消印有効)までに〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター 教室担当へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

●子どもクライミング教室

日時 5月8日・22日、6月12日・26日(いずれも土曜日/全4回)の午後1時～3時 場所 総合スポーツセンター 対象 小・中学生 定員 20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費 2000円 申込往復はがきに「子どもクライミング教室」と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、4月16日(消印有効)までに〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター 教室担当へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

●中高年のためのアクアエクササイズ

日時 5月11日～6月29日の火曜日(5月25日を除く/全7回)の午後1時～2時 場所 総合スポーツセンター 対象 40歳以上の方 定員 30人(初めての方優先/多数抽選) 参加費 1回500円 申込往復はがきに「中高年のためのアクアエクササイズ」と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、4月16日(消印有効)までに〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター 教室担当へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入



市民図書館

☎ 543 1523

●新しい本
〔文芸〕▽夢曳き船 山本一夫 徳間書店
▽アイム・ファイブ! 浅田次郎 小学館
▽桐島、部活

子ども会の活動を補助

子ども会に補助金を交付します。希望する子ども会の世話人代表者は、次の説明会に参加してください(代理人の参加可)。
◇説明会 4月26日(月)の午後7時～9時に市役所市民ホールで
◇補助額 1団体につき年額7700円から(加入する子どもの数に応じて加算あり)
※申し込みは、4月23日までに社会教育係へ。



やめるつてよ 朝井リョウ 集 秀和システム
英社 絵伝の果て 早瀬 乱 子どもの心がわかる本 主婦の友社
文藝春秋
〔教育・歴史・文学〕▽儉約と幸福 新宮秀夫 小学館
▽チェンジメーカー 勝間和代 講談社
▽楽しい世界の国旗本 国旗楽会 笠倉出版社
▽その英語、ネイティブはカチンときます デイビッド・セイ 青春出版社
▽SFが読みたい! 2010年版 SFマガジン編集部 早川書房
▽話し方にもっと自信がつく100の法則 太田龍樹 中経出版
▽図説シヨパン 伊熊よし子 河出書房新社
〔経済・社会〕▽イスラーム銀行 小杉泰長岡慎介 山川出版社
▽マックス・ウェーバーの経済史 学がよくわかる本 松田裕之
〔家庭・趣味〕▽育脳家族 久保田 競・久保田カヨ子 NIT出版
▽発達障害に気づかない大人たち 星野仁彦 祥伝社
▽うまいっ! お好み焼き&焼きそば 林 幸子 主婦の友社
〔児童〕▽ミシエルのゆううつな一日 マルティナ・ヴィルトナー 岩波書店
▽おおかさんだいじょうぶ? 黒井健 小学館
▽どうぶつの口ネイチャー・プロ編集室 偕成社
▽どうぶつの耳ネイチャー・プロ編集室 偕成社
▽やさいもぐもぐ ぐざわゆみこ ひかりのくに
▽くだものあーん ぐざわゆみこ ひかりのくに
みこ ひかりのくに