

アートステージ・遊びの広場

冬をみんなで楽しもう！ 気軽にご参加ください。

内容 サークルステージ発表、ゲーム、
模擬店、フリーマーケットほか

日時 2月3日(日) 10時～14時

申込 不要。



2階ラウンジのフリーマーケットに出店を希望する方は、1月12日(土)～18日(金)の9時～20時に窓口でお申し込みください(500円、全5ブース)。**先着**

その他 当日お手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。

第2回 スポーツチャンバラ大会

アートステージ・遊びの広場で大会を開催。10人ごとに分かれてグループ対抗戦を行います。

日時 2月3日(日) 13時～15時30分

定員・費用 50人・無料

申込 1月18日(金)～2月3日(日)12時までに電話または窓口でお申し込みください。**先着**

持ち物 タオル、飲料水 ※剣や防具は用意します。

その他 就学前のお子さんは保護者同伴でお越しください。動きやすい服装でご参加ください。

男の生き方セミナー～人生これからがゴールデンタイム～

仕事を退職した後の生活の知恵やライフデザインについての講話です。

日時 2月1日・8日・15日・22日(金曜日、全4回) 13時～15時

対象 区内にお住まいの60歳以上の男性

定員・費用 20人・1,000円

申込 1月11日(金)～26日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**

清田区体育館・温水プール

施設利用料 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円

個別サポートプログラム

メディカルチェックや体力測定の結果を基に、専門スタッフがマンツーマンでサポートします。

コース	運動指導	栄養指導	費用[円]
①メディカルフィットネスコース	3回	1回	16,500
②ヘルシーフィットネスコース	3回	1回	11,000
③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース	4回	なし	11,000

日時 2月1日(金)以降開始(開始日より3カ月間)

対象 18歳以上で運動習慣を身に付けたい方

定員 ①～③合わせて5人

申込 1月11日(金)～17日(木)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

その他 別途、毎回施設利用料が必要。

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①ライフプランと生活の知恵

講師 金融広報アドバイザー 横井 規子氏

②生命保険について(4月からどうなる?)

講師 清田区里美ネット 薄田 直哉氏

日時 2月18日(月) 13時～15時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員・費用 10人・無料

申込 1月11日(金)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿己

☎884-3673 FAX 884-3991 E HOmiraiNETTO@aol.com

第5回 集まれボランティア

ボランティアをしたい人・している人・必要な人が「つながる」交流会です。すてきなつながりが待っています！

内容 講演(講師:コーチング講師 開発 安子氏)、活動発表、交流会

日時 2月9日(土) 13時～15時

対象 ボランティア活動に関心のある方、活動している・必要とする個人や団体

申込 不要。活動発表を希望する場合はお問い合わせください。



スポーツチャンバラ体験会

日時 1月15日(火)、29日(火) いずれも18時30分～19時30分

1月19日(土) 14時30分～16時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用・申込 無料・不要

持ち物 タオル、飲料水 ※剣や防具は用意します。

その他 動きやすい服装でご参加ください。

スポーツ教室

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	時間	定員	受講料[円]
529	ピンポイントテニス ネットプレー (中上級以上)	16歳 ～64歳	3	火	2/5 ～2/19	15時10分 ～16時10分	6人	2,400
909	コツコツ 貯筋体操	16歳 以上	8	木	1/31 ～3/21	13時30分 ～14時30分	10人	5,200

申込 1月11日(金)～17日(木)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

定員に満たない場合は、1月21日(月)から追加募集します。**先着**

その他 別途、毎回施設利用料が必要。

