

西区からのお知らせ

■西区体育館スポーツ教室

教室名		時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
卓球	入門	午前9時30分～11時	7月7日～9月15日(水) 全10回	各30人	6,100円 (4,800円)
	初級	午前11時～午後0時30分		各15人	
	中級(週1)	午前9時30分～11時	7月6日～8月5日(火/木) 全10回	各30人	
		午前11時～午後0時30分			
中級(週2)	午前9時30分～11時				
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	7月7日～9月15日(水) 全10回	各30人	7,000円 (5,600円)
	初級	午前11時～午後1時		15人	
テニス	入門	午後3時～4時30分	7月12日～9月1日(月/水) 全10回	各10人	7,400円 (6,000円)
	初級	午後1時～2時30分	7月15日～10月7日(木) 全10回		
	初中級(週1)	午後2時30分～4時	7月6日～8月13日(火/金) 全10回		
	初中級(週2)	午後1時～2時30分			
	中級	午後2時30分～4時			
弓道	午前10時～正午	7月2日～9月3日(金) 全9回		8,000円 (6,400円)	
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	7月7日～9月15日(水) 全10回	各30人	5,100円 (4,100円)	
からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	7月2日～9月10日(金) 全10回			
健美操	午前11時～午後0時30分				
ピラティス&ボールシェイプ	午後1時～2時10分	7月20日～9月21日(火) 全10回			
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	7月1日～9月9日(木) 全10回	各20人	6,100円 (4,800円)	
ヨガ	(月)	午後1時～2時			7月5日～9月13日(月) 全7回
	(水)	午後7時～8時	7月7日～9月15日(水) 全10回	6,100円 (4,800円)	
パワーヨガ	入門	午前10時～11時	7月6日～9月21日(火) 全10回	各30人	5,100円 (4,100円)
	応用	午前11時30分～午後0時30分			
棒&しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	7月2日～9月10日(金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)	
はじめてダイエット	午前10時～11時10分	7月5日～9月6日(月/木) 全15回	30人	7,700円 (6,200円)	
	午後7時～8時10分		20人		

※受講料のほかに毎回、施設利用料が必要。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。

広告

西区体育館スポーツ教室

内容 左表の通り。
申込 5月28日(金)～6月6日(日)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は6月9日

申込先詳細 ①～④西保健センター
 ① 電話(621)4241
 ② 市コールセンター(22)4894

申込 5月11日(火)～18日(火)に電話で。先着順。
持ち物 筆記用具、テキスト
 「わが家にあかちゃんがかよってくる」。

西健康づくりセンター 栄養調理実習講座

テーマ 「メタボ予防! 男のバランス食生活」。
日時 5月30日(日)午前11時～午後0時30分。
対象 男性。
定員・費用 20人。千200円。
申込 5月22日(土)までに直接来館か電話、Eメールで。

日(水)午後3時以降に電話などで確認してください。
申込先詳細 西区体育館・温水プール(662)2149

山の手図書館から



申込先詳細 西健康づくりセンター(618)8700、Eメール west-school@shsf.jp

多数時抽選。

▽絵本の読み聞かせ会
日時 5月11日、18日、25日、6月1日、8日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。
日時・内容 5月15日(土)午後8時22分

▽たのしいおはなし会
日時 5月11日、18日、25日、6月1日、8日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。
日時・内容 5月15日(土)午後8時22分

▽子ども映画会
日時 5月27日(木)午後3時30分～4時
日時・内容 5月20日(木)午前11時～正午
日時・内容 5月20日(木)午前11時～正午
日時・内容 5月20日(木)午前11時～正午
日時・内容 5月20日(木)午前11時～正午

▽定例大人のおはなし会
日時 5月20日(木)午前11時～正午
日時 5月20日(木)午前11時～正午
日時 5月20日(木)午前11時～正午
日時 5月20日(木)午前11時～正午

▽後2時～2時20分
日時 5月15日(土)午後2時30分～3時
日時 5月15日(土)午後2時30分～3時
日時 5月15日(土)午後2時30分～3時
日時 5月15日(土)午後2時30分～3時