

# 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※1	
卓球	入門	午前9時～10時30分	各30人	6,100円 (4,800円)	
	初級	午前10時30分～正午			
	中級A(週1)	午前9時～10時30分	各15人		
	中級B(週1)	午前10時30分～正午			
	中級(週2)	午前9時15分～10時45分	1月11日～2月10日(火/木) 全10回		各30人
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	15人	7,000円 (5,600円)	
	初級	午前11時～午後1時			
ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	1月12日～3月16日(水) 全10回	各10人	7,400円 (6,000円)	
テニス	入門	午後3時～4時30分			
	初級	午後1時～2時30分			1月13日～3月17日(木) 全10回
	初中級(週1)	午後2時30分～4時			
	初中級(週2)	午後1時～2時30分			1月11日～2月15日(火/金) 全10回
中級	午後2時30分～4時				
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	1月12日～3月16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	1月7日～3月18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	1月11日～3月15日(火) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)	
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	1月13日～3月17日(木) 全10回			
ヨガ(月)	午後1時～2時	1月24日～3月14日(月) 全7回	20人	4,200円 (3,400円)	
パワーヨガ	入門	午前10時～11時	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	1月7日～3月18日(金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)	
はじめてダイエット(昼)	午前10時～11時10分	1月6日～3月7日(月/木) 全15回	30人	7,700円 (6,200円)	
美腰エクササイズ	午前11時20分～午後0時30分	1月13日～3月17日(木) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)	
はじめてのフラダンス	午前11時～正午	1月11日～3月15日(火) 全10回	各20人	6,100円 (4,800円)	
ZUMBA※2～ズンバ～	午後7時30分～8時40分	1月8日～3月12日(土) 全10回			

※1 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。  
 ※2 ラテンダンスやエアロビクスなどを融合させたダンスプログラム。

交流会。参加記念品あり。  
**日時** 11月29日(月)午前10時～正午。受付は午前9時45分。  
**会場** 西保健センター2階。  
**対象** 料理と食を通じた健康づくりに関心のある西区在住の男性の方。  
**定員・費用** 15人。無料。  
**申込** 11月16日(火)から電話で。先着順。

30分(16日のみ4時まで)。全5回。  
**会場** 西保健センター。  
**対象** 西区在住の原則全日程受講可能で、運動に支障のない方。  
**定員・費用** 30人。無料。  
**申込** 11月16日(火)から電話で。先着順。  
**申込先詳細** ①市コールセンターTEL(222)4894 ②西保健センターTEL(621)4241

少女④幼児⑤親子⑥アクアビクス⑦水中ウォーキング⑧水中運動。  
**対象** ①高校生以上64歳以下 ②65歳以上③小・中学生④5・6歳⑤3・4歳と保護者⑥⑧16歳以上。  
**申込** 11月29日(月)～12月5日(日)に返信用はがきを持参の上、直接来館。多数時抽選。  
**▽スポーツ教室のお知らせ**  
**内容** 左表の通り。  
**申込** 11月29日(月)～12月8日(水)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12月11日(土)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TEL(662)2149  
**文化祭合同作品展**  
 西老人福祉センターぬくもりの講座受講生など、施設利用者の作品をほかの老人福祉センターと合同で展示します。  
**日時** 11月18日(木)、19日(金)午前10時～午後4時(19日は3時まで)。  
**会場** 社会福祉総合センター(中央区大通西19)4階。  
**詳細** 西老人福祉センターぬくもりTEL(641)4001

広告