



野菜たっぷりヘルシー定食を、2月25日(水)に南区役所食堂で販売します。35食限定、1食470円です。

## ■南区体育館 4月開講スポーツ教室受講生募集!

申込・詳細 南区体育館 ☎571-5171

### 【申込方法】

2/25(水)～3/10(火)の期間中に電話(☎571-5171)または直接申し込み。定員を超えた場合は、3/12(木)14時から抽選。受講料納入期間は3/14(土)～28(土)の9時～20時。

※受講の際には、毎回施設利用料が必要となります(高校生以上)。

※受講料( )内は65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方を含む)、【 】内は障がいのある方の料金です。

証明書類(免許証、保険証、障がいのある方の各種手帳など)をお持ちください。

### ●フィットネス系教室(16歳以上対象)

種目	定員	曜日	期間	回数	時間	受講料		
						一般	(65歳以上の方)	【障がいのある方】
バレエストレッチ ※女性向け	15人	水	4/1～7/1	11	19:25～20:55	8,110円	(7,300円)	【6,490円】
代謝アップエアロ	20人	月	4/6～6/22	8	19:30～20:45	5,100円	(4,590円)	【4,080円】
	20人	木	4/2～6/11	11	19:30～20:45	7,010円	(6,310円)	【5,610円】
太極拳	12人	火	4/7～6/23	10	9:30～11:00	8,380円	(7,540円)	【6,700円】
からだ改善(イス体操)	20人	火	4/7～6/23	11	11:15～12:15	7,010円	(6,310円)	【5,610円】

### ●ジュニア教室

種目	対象	定員	曜日	期間	回数	時間	受講料	
							一般	【障がいのある方】
キッズ体操・トランポリン	4歳～就学前	10人	火	4/7～9/8	20	14:15～16:00	18,790円	【15,030円】
ジュニア体操・トランポリン	小1～小6	20人	火	4/7～9/8	20	16:15～18:00	18,790円	【15,030円】
		20人	木	4/9～9/10	20	16:15～18:00		
はじめてのHIP HOP	小1～小6	20人	水	4/1～9/16	22	16:10～17:10	14,020円	【11,210円】
HIP HOP JAZZ	小1～中3	20人	水	4/1～9/16	22	18:20～19:20	14,020円	【11,210円】
ジャズダンス(低学年)	小1～小3	20人	火	4/7～9/15	21	16:20～17:50	13,380円	【10,700円】
ジャズダンス(高学年)	小4～小6	20人	火	4/7～9/15	21	17:50～19:20		
新体操	小1～小6	10人	木	4/2～9/17	22	16:30～18:00	17,340円	【13,880円】
バレエ	小1～中3	10人	金	4/3～9/25	22	16:30～18:00	20,670円	【16,540円】
チアダンス	5歳～小6	15人	金	4/10～9/18	20	17:10～18:10	14,750円	【11,800円】

フィットネス系教室は、上記以外にもあります。このほか、各種球技系教室もあります。詳しくは、南区体育館へお問い合わせください。



### パソコンなんでも相談会

詳細 南区民センター ☎584-2100

日頃パソコンを使っていて感じるさまざまな悩みにNPO法人NEXTDAYのスタッフがお答えします。

日時 3/8(日)13:00～16:30。

費用 無料。

会場 南区民センター。

申込方法 当日直接会場へ。

※できるだけお使いのパソコンをお持ちください。ただし、修理が必要なものは対応できません。

※会場が混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。



### 「新春企画 みなみ区チャレンジパズル2015」の正解は

A B C D E F G  
モ ナ ミ コ ウ エ ン でした。

1月号の「新春企画 みなみ区チャレンジパズル2015」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。正解者の中から抽選で50の方に、図書カード(1,000円分)をお送りします。なお、当選者の発表はカードの発送をもって代えさせていただきます(カードは2月中にお届けします)。

モ	イ	ワ	ク	エ	ノ	グ	ク
ク	イ	シ	キ	リ	ク	コ	マ
ラ	ン	チ	マ	コ	マ	ク	ク
ナ	ベ	ヤ	ツ	キ	ヨ	ク	ク
セ	ン	タ	ク	キ	ミ	ク	ク
ダ	テ	ミ	コ	ホ	ク	ク	ク
ノ	ー	イ	ソ	ウ	ロ	ウ	ク
ド	カ	ワ	ウ	ソ	ク	ク	ク

広告