

# 募 集

## ■春季ソフトテニス教室

日時 4月～6月(金曜ま

たは土曜日のみ3か月間)

○中学生・金曜日(午後6時15

分～午後9時)、土曜日(午

後3時15分～午後6時)

○小学生・土曜日(午後1時15

分～午後3時)

対象者 市内小中学生の初

心者(小学3年生以上)

定 員 各16人(先着順)

会 場 成東総合運動公園

テニスコート

参加費 コート使用料・ナイ

ター照明料・ボール代を参

加人数で負担します。

受付 3月中に運動公園

管理事務所に参加申込書

を直接持参、またはFAX

\*申込書は、市のホームページ

からダウンロードして

ください。



■ 成東総合運動公園管理

事務所 ☎(80)3715

☎(80)3716

■ 市ソフトテニス協会

小川(携帯) ☎090(483

1)1045(対応時間:平日

午後6時～午後9時、土・日

午前9時～午後8時)

■ ウォーキング大会

市民の健康増進、体力向

上と名所を巡る第8回の

ウォーキング大会を例年通

り開催します。お誘い合わせ

の上、ご参加ください。

場 所 成東駅前集合

日 時 3月29日(日)午前7時

45分(雨天時の実施確認は、

当日午前6時半までに問い

合わせ先まで)

コース 成東駅(午前8時3

分発)→東金駅→八鶴湖→

日吉神社↓ときがね湖(休

憩)→松之郷(八坂神社)↓

農業大学校(休憩)→成東

駅(午後0時半解散予定)

(約10kmのコース)

参加費 無料(ただし、成東

駅から東金駅までのJR

運賃は各自負担)

■ 市体育協会成東支部

田代 ☎(82)2106

向山 ☎(82)2012

■ 元気館・コース型運動教

室

初めての人、運動初心者大

歓迎!安全・安心の運動教室

です。対象となるのは年齢16

歳以上で医師から運動の制

限をされていない人です。

★水中運動教室

水の中での歩き方・走り

方などの水中運動を段階的

に指導。

日 程 4月7日(火)から

(毎週火曜日 全10回)

午後0時15分～午後1時

定 員 15人(最少遂行人数

3人)

参加費 8千円/3か月

★運動不足解消!

やさしいトレニング教室

最近運動不足や食べすぎ、

飲みすぎを感じるものがあ

りませんか。この機会に健康

的な生活習慣を身につけま

しょう。

日 程 4月7日(火)から

(毎週火曜日 全10回)午

後1時15分～午後2時15分

定 員 10人(最少遂行人数

5人)

参加費 1万円/3か月

★夜のヨガ教室(すこし慣れ

た人)

「ヨガ」をもう少し知りた

いという人にお勧めです。

日 程 4月8日(水)から

(毎週水曜日 全10回)

午後7時～午後8時

定 員 15人(最少遂行人数

11人)

参加費 1万円/3か月

★はじめてヨガ教室

今人気の「ヨガ」をはじめ

てみたい人にお勧めです。

日 程 4月8日(水)から

(毎週水曜日 全10回)

午後1時半～午後2時半

定 員 20人(最少遂行人数

11人)

参加費 1万円/3か月

★ラテンダンス教室

ラテン系の音楽とダンス

を合わせて創られたダンス

フィットネスエクササイズ

で、心肺機能を向上させ、多

くのカロリーを消費するの

で、脂肪を燃焼させる効果が

期待できます。

日 程 4月8日(水)から

(毎週水曜日 全10回)午

後7時45分～午後8時45分

定 員 15人(最少遂行人数

11人)

参加費 1万円/3か月

★フラダンス教室(はじめて)

ウクレレの曲に合わせ全身

を使って踊るハワイ伝統舞踊

です。初めての方、大歓迎。



日 程 4月11日(土)から

(毎週土曜日 全10回)

正午～午後1時

定 員 25人(最少遂行人数

17人)

参加費 1万円/3か月

※教室参加以外で元気館を

使用する場合は別途使用

料が必要です。

※3月1日から先着順で受

け付け開始します。

■ さんぶの森元気館

☎(80)9300