みんなの掲示板

申…申し込み　問…問い合わせ

カヌー体験教室

日時＝8月29日(土)、9月19日(土)、20日(日)、10月10日(土)　午前9時～11時30分(受付 午前8時30分～)
場所＝神之池(市民体育館裏)
対象＝小・中学生
※小学生は保護者同伴
費用＝500円
集合場所＝市民体育館玄関前
申・問かみすスポーツクラブ
TEL0299-93-0040

秋のいけいけ水遊び教室

日時＝9月19日～10月17日の毎週土曜日(全5回)　午後3時40分～5時10分
場所＝海浜温水プール
対象＝市内小学1～2年生
定員＝26人(先着順)
費用＝3,000円
申込開始＝8月22日(土)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

水中ウォーキング教室

日時＝9月18日～11月20日の毎週金曜日(全10回)　午後2時～3時
場所＝海浜温水プール
対象＝市内在住・在勤の方
定員＝30人(先着順)
費用＝4,000円
申込開始＝8月21日(金)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

ピラティス教室

日時＝9月8日～11月24日の火曜日(全10回)　午後6時30分～7時30分　**場所**＝海浜温水プール
対象＝市内在住･在勤の高校生以上
定員＝20人(先着順)
費用＝5,000円
申込開始＝8月6日(木)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

ソフトテニス教室

日時＝9月20日～11月1日の日曜日(全6回)　午前9時30分～11時30分
場所＝海浜庭球場
対象＝市内在住・在勤・在学の小学3年生以上
定員＝40人(先着順)
費用＝4,000円
申込開始＝8月20日(木)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

硬式テニス教室

日時＝9月26日～11月14日の土曜日(全6回)　午後1時15分～3時15分
場所＝海浜庭球場
対象＝市内在住・在勤・在学の小学3年生以上
定員＝50人(先着順)
費用＝4,000円
申込開始＝8月19日(水)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

アクアビクス教室

日時＝9月19日～11月28日の土曜日(全10回)　午前10時～10時50分
場所＝海浜温水プール
対象＝市内在住･在勤の高校生以上
定員＝25人(先着順)
費用＝5,000円
申込開始＝8月8日(土)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

ベビースイミング教室

日時＝9月16日～11月18日の水曜日(全8回)　午前11時～11時50分
場所＝海浜温水プール
対象＝市内在住・在勤の生後6カ月～3歳未満の子と親
定員＝13組(先着順)
費用＝8,000円
申込開始＝8月5日(水)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

ヨガ教室

日時＝9月18日～11月27日の金曜日(全10回)　午後6時30分～7時30分
場所＝海浜温水プール
対象＝市内在住･在勤の高校生以上
定員＝20人(先着順)
費用＝5,000円
申込開始＝8月7日(金)
申込方法＝電話申し込み
申・問海浜温水プール
TEL0299-97-1177

シェイプ・エアロ

日頃の運動不足とストレスを解消しましょう。
日時＝9月7日～11月16日の月曜日(9月21日、10月12日を除く全9回)　午前10時～11時
場所＝はさき保健・交流センター
定員＝18人(先着順)
費用＝5,400円
申込開始＝8月17日(月)
申込方法＝窓口または電話
申・問はさき保健・交流センター
TEL0479-21-5131

親子でバスボム作り

親子で楽しむアロマバスボム作り体験です。夏休みの自由研究にもおすすめです。
日時＝8月29日(土)　午前10時30分～正午　**場所**＝はさき保健・交流センター　**対象**＝小学生以上とその親　**定員**＝15組(先着順)
費用＝1,500円
申込開始＝8月2日(日)
申込方法＝窓口または電話
申・問はさき保健・交流センター
TEL0479-21-5131

骨盤底筋トレーニングヨガ教室

日時＝9月17日～11月19日の毎週木曜日(全10回)　午後6時30分～7時30分　**場所**＝波崎体育館
対象＝市内在住・在勤の方　**定員**＝20人(先着順)　**費用**＝5,000円
申込開始＝8月6日(木)
申込方法＝窓口または電話
申・問波崎体育館
TEL0479-44-5581

リフレッシュエクササイズ

簡単なステップで楽しく体を動かします。
日時＝9月17日～11月12日の木曜日(10月15日を除く全8回)　午後1時～2時
場所＝はさき保健・交流センター
定員＝15人(先着順)　**費用**＝4,800円　**申込開始**＝8月18日(火)
申込方法＝窓口または電話
申・問はさき保健・交流センター
TEL0479-21-5131

青竹踏みとタオルの健康体操

足裏を青竹踏みでほぐし、歩き方や姿勢の改善を促します。
日時＝9月2日～11月25日の第1・最終水曜日(全6回)　午前9時30分～10時30分
場所＝はさき保健・交流センター
定員＝15人(先着順)
費用＝3,600円
申込開始＝8月3日(月)
申込方法＝窓口または電話
申・問はさき保健・交流センター
TEL0479-21-5131

ジュニアヒップホップダンス教室

日時＝9月11日～11月13日の毎週金曜日(全10回)　午後4時30分～5時30分　**場所**＝土合体育館
対象＝市内小学1～3年生
定員＝20人(先着順)
費用＝5,000円
申込開始＝8月5日(水)
申込方法＝窓口または電話
申・問土合体育館
TEL0479-48-0019

骨盤腸活ストレッチ8

ストレッチで骨盤のゆがみを整え、免疫力を高めましょう。
日時＝9月17日～11月12日の木曜日(10月15日を除く全8回)　午後2時30分～3時30分
場所＝はさき保健・交流センター
定員＝15人(先着順)
費用＝4,800円
申込開始＝8月19日(水)
申込方法＝窓口または電話
申・問はさき保健・交流センター
TEL0479-21-5131

戦争と平和の読み聞かせ 被爆体験伝承講話

子どもから大人までどなたでも大歓迎です。
1部＝「おいしいスープ」「しいの実」による生演奏付きの読み聞かせ
2部＝広島からお招きした伝承者による被爆者の体験や平和への思いなどの講話
日時＝8月2日(日)　午前10時～正午
場所＝中央図書館
問佐伯　TEL090-2659-9672

広告掲載のお申し込みは、広報戦略課(TEL0299-90-1123)まで。　※広告の内容は、市が保証や推奨をするものではありません