

施設ご利用ガイド

9月後半~10月

各施設の催し物や教室などをご紹介。
申込や問い合わせは各施設まで。

ADS ホール

問 アドバンスコープADSホール
☎ 64-3478

- **第48回名張市社会福祉大会** ◎入場無料
日時 10月6日(土) 午後1時~4時
問 名張市社会福祉協議会 ☎ 41-0780
- **第52回三重県人権・同和教育研究大会 特別分科会** ◎入場無料
日時 10月14日(日) 午前10時~午後4時30分
問 実行委員会事務局(名張市人権・男女共同参画推進室内) ☎ 63-7909
- **市老連大会と芸能発表会** ◎入場無料
日時 10月17日(火) 午前10時~午後4時30分
問 名張市老人クラブ連合会 ☎ 63-7575
- **市民文化オンステージ2018** ◎入場無料
日時 10月20日(金) 午前9時30分~午後5時30分
問 アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478
- **桜丘祭** ◎入場無料
日時 10月28日(日) 午前10時~午後2時30分
問 桜丘中学校・高等学校 ☎ 38-1201

◆ ADSホール利用のご案内 ◆

研修室や和室、リハール室などさまざまな部屋を用意。詳しくは、ADSホールまで。



やなせ宿

問 やなせ宿 ☎ 62-7760
※毎週月曜日休館

- **「平成の民家」建築展**
日時 10月7日(日) 午前9時30分~午後4時
- **榊佳穂書道教室作品展**
日時 10月13日(土)・14日(日) 午前9時~午後5時



国津の杜

問 はぐくみ工房あららぎ
☎ 62-6920

- **ストレッチ体操教室**
リズムに合わせて体を動かし汗を流しましょう。
日時 10月1日(月) 午前10時~11時30分
参加費 300円 定員 16人
講師 辻 明子さん 持ち物 敷マット、タオル
- **健康体操教室**
椅子に座って行う優しい体操で健康を保ちましょう。
日時 10月17日(火) 午前10時~11時30分
参加費 300円 定員 16人
講師 万代くみ子さん 持ち物 屋内用シューズ、タオル
- **陶芸教室** お正月用の小鉢を作りましょう。
日時 10月25日(水) 午前9時30分~午後0時30分
参加費 2,800円(材料費含む) 定員 12人
講師 角谷 英明さん 持ち物 エプロン、タオル



申込 各教室の開催日1週間前までに電話で
問い合わせ先へ。各講座とも参加が少ない
場合は中止。先着順



HOS名張アリーナ

問 HOS名張アリーナ(総合体育館)
☎ 63-5339

- **10月の一般公開日**
▼バドミントン(半面)
日時 10月3日(火)・17日(火) 午前9時~正午
- ▼卓球(半面)
日時 10月12日(金) 午前9時~正午
- ▼ソフトバレー(半面)
日時 10月30日(日) 午後6時~9時



リバーナホール

問 福祉まちづくりセンター
☎ 62-7388

- **第13回名張墨彩画展**
日時 10月5日(金)~7日(日)
午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)
主催 名張墨彩画会
- **5つのフォトクラブによる合同写真展**
日時 10月12日(金)~14日(日) 午前10時~午後5時
(最終日は午後4時まで)
主催 5クラブ合同写真展
- **名張をテーマとした水彩画展**
日時 10月18日(水)~21日(土) 午前10時~午後5時
(初日は正午から、最終日は午後4時まで)
主催 名張水彩画会

◆ リバーナホール利用のご案内 ◆

展示、発表会など、午前10時から午後9時まで利用可能です。詳しくは、問い合わせ先へ。



トレーニングやエクササイズなど、秋は楽しく体を動かそう！ 武道交流館いきいきのスポーツ教室 参加者募集

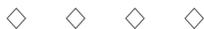
■ バレトン教室

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れたエクササイズです。

- **午前クラス(全3回)**
日時 10月11日、11月8日、12月13日
全て木曜日 午前10時~11時
参加費 1,500円(3回分)
※1回のスポット講習は800円
定員 20人 ※先着順
◎お子様連れでも参加できます



- **午後クラス(全6回)**
日時 10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日 全て木曜日
午後2時~、3時~(各日2回開催)
※12月6日のみ午後2時30分~、3時30分~
参加費 3,000円(全6回) 定員 20人 ※先着順



講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオ Cute)
持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物など

■ ジムトレーニング講習会

- 日時 10月6日・13日・27日、11月10日・17日、12月1日・8日・15日・22日、平成31年1月5日 全て土曜日 午後1時~2時(全10回)
講師 松山 比香里さん 定員 6人 ※先着順。
申込人数によっては開講されない場合があります。
持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物
参加費 10,000円(全10回)1回1,200円でも可

■ いきいきテニス教室

- 日時 10月13日~12月15日までの土曜日
午後5時~6時30分(全10回)
参加費 中学生7,500円、一般8,500円(いずれも全10回)
定員 中学生・一般(初心者)各20人 ※先着順



■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ

- 開催日 10月22日、11月26日、12月17日
全て月曜日 午後1時~1時50分(全3回)
対象 首のすわった頃~ハイハイをするまでの赤ちゃんとママ
定員 20組 ※先着順
参加費 1,500円(全3回)
持ち物 バスタオル、飲み物



■ 松山 比香里先生とエアロビクス

- 日時 10月9日~12月25日までの毎週火曜日
午後1時~2時(全12回)
講師 松山 比香里さん
定員 30人 ※先着順
参加費 6,000円(全12回)
持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物



申込はいずれも武道交流館いきいき備え付けの申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ
※バレトン教室・いきいきテニス教室は9月13日(日)以降から受付開始。その他は随時受付。
いきいきテニス教室のみ場所は市民テニスコート(夏見)

問 武道交流館いきいき(蔵持町里) ☎ 62-4141