

「第28回市民コンサート 第九」日時 12月16日(日)午後2時〜4時30分 場所 adsホール(松崎町) 入場料 1,000円 ※当日券 1,200円 090・5612・4989

# 施設ご利用ガイド

## 12月後半〜平成31年1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にまで。



### HOS名張アリーナ

問 HOS名張アリーナ(総合体育館)  
☎ 63 - 5339

- 1月の一般公開日
- ▼卓球  
日時 1月4日(金)・10日(金) 午前9時〜正午
- ▼バドミントン  
日時 1月9日(水) 午前9時〜正午
- ▼ソフトテニス  
日時 1月25日(金) 午後6時〜9時

### ■ エクササイズルーム会員随時募集

マシンを大幅に入れ替えしています。初めてHOSエクササイズルームを利用するときには、講習を受ける必要があります。講習日の前日までに窓口で予約してください。(電話可)



初回講習日  
12月15日(土)・20日(金)・25日(水)  
各日午前10時〜、午後1時〜、午後7時〜  
講習定員 各回5人 参加費 540円

### ■ HOSヨガ教室会員を募集

日時 毎週水曜日 午前10時〜11時、午後1時〜2時 (1日2回開催)  
料金 1,400円(1回あたり)  
回数券(4回分) 4,800円  
※お一人様1回に限り1,000円で体験参加可。  
参加希望の場合は、電話で問い合わせ先へ

### ■ こどもクリスマスポウリング大会

日時 12月22日(土) 午後1時〜4時ごろ  
場所 HOSスーパーポウル名張(希央台1)  
対象 年中児〜小学生、その保護者や家族  
定員 50人 参加費 1,200円(1人につき)  
※ポウリングの合間にプレゼント交換を行います。  
各自500円以内のプレゼントをご持参ください。  
申込 12月20日(金)までに電話で問い合わせ先へ  
定員になり次第、締め切ります。



### リバーナホール

問 福祉まちづくりセンター  
☎ 62 - 7388

■ 赤目絵画教室「どんぐり」作品展示会  
日時 1月18日(金)〜20日(日)  
午前10時〜午後5時 (最終日は午後4時まで)  
主催 赤目絵画教室どんぐり



### やなせ宿

問 やなせ宿 ☎ 62 - 7760

■ 中蔵にて「冬の自然」写真展  
日時 1月8日(水)〜2月6日(水)  
午前9時〜午後5時(最終日は午後2時まで)

■ 自然観察教室「冬の自然観察会」  
日時 1月13日(日) 午前9時〜11時  
参加費 100円 定員 30人 ※先着順  
申込 1月11日(金)までに電話で問い合わせ先へ

■ 新春餅つき大会 杵と臼での餅つき体験、振る舞い  
日時 1月13日(日) 午前11時スタート  
※餅の振る舞いは、なくなり次第終了します。



### 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 1月7日(日) 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  
椅子に座って行うやさしい体操で健康を保ちましょう。  
日時 1月15日(水) 午前10時〜11時30分  
参加費 300円 定員 16人  
講師 要晴香さん 持ち物 屋内用靴、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



### adsホール

問 adsホール ☎ 64 - 3478

■ StageConcert こどもに聴かせたいクラシックコンサート〜打楽器とピアノの世界〜  
日時 1月6日(日) 午後2時30分〜3時15分  
入場料 1,000円 3歳以下無料  
問 adsホール ☎ 64 - 3478

■ 名張文化協会創立40周年記念フェスティバル(大正琴・邦楽・邦舞) ◎入場無料  
日時 1月20日(日) 午前10時〜午後4時  
問 名張文化協会 ☎ 64 - 2132

■ adsホール 主催事業  
梅沢富美男劇団 名張公演  
日時 3月17日(日)  
・昼公演 午後1時〜(午後0時30分開場)  
・夜公演 午後5時〜(午後4時30分開場)  
料金 S席 6,500円、A席 6,000円  
全席指定、当日は500円増  
◎チケットは、adsホールなど各プレイガイドで発売中。詳しくは、問い合わせ先へ  
問 adsホール ☎ 64 - 3478



### 武道交流館いきいき

#### 1月からの教室 受講者募集

■ 楽しいエアロビクス教室(全12回)  
日時 1月8日から3月の毎週火曜日  
午後1時〜2時  
参加費 6,000円(全12回) 定員 30人  
講師 松山 比香里さん 持ち物 タオル、上靴

■ バレトン(冬)午前クラス(全3回)  
フィットネス・バレエ・ヨガ3つの要素を取り入れた体操です。

日時 1月10日、2月14日、3月14日  
全て木曜日、午前10時〜11時  
参加費 1,500円(全3回) 定員 20人  
講師 森 嗣美さん 持ち物 敷マット、タオル  
※12月13日(金)午前9時から申込開始

■ バレトン(冬)午後クラス(全6回)  
日時 1月17日・31日、2月7日・21日、3月7日  
・28日の全て木曜日、時間はAかBいずれか  
A午後2時〜 B午後3時〜(50分間)  
参加費 3,000円(全6回) 定員 20人  
講師 森 嗣美さん 持ち物 敷マット、タオル  
※12月13日(金)午前9時から申込開始

■ ジムトレーニング講習会(全10回)  
日時 1月12日・26日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日・16日・23日・30日  
全て土曜日、午後1時〜2時

参加費 10,000円(全10回、トレーニング回数券12枚綴りを配布)  
※スポット利用は1,200円(1回)  
定員 6人 講師 松山 比香里さん  
持ち物 タオル、上靴



■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ(全3回)  
親子でスキンシップしながら、心と体をリフレッシュ!  
日時 1月28日、2月25日、3月25日  
全て月曜日、午後1時〜1時50分

参加費 1,500円(全3回) 定員 20組  
対象 首が座った頃〜ハイハイするまでの赤ちゃん  
講師 内海 奈美さん、久保 真由美さん  
持ち物 バスタオル、赤ちゃんに必要な物

◆ ◆ ◆ ◆  
申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ。定員がある教室は先着順。

問 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



### 中高生・一般向け初心者対象 いきいきテニス教室 参加募集

日時 平成31年1月12日〜3月16日の毎週土曜日、午後1時30分〜3時  
場所 市民テニスコート  
定員 中高生、一般(初心・初級者) 各20人  
参加費 中高生 7,000円、一般8,000円(全10回)  
申込 12月18日(金)以降に武道交流館いきいき備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ

問 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141