



**運動が苦手な人でも大丈夫！  
バレトン教室参加者募集**

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れたエクササイズ、バレトン。初めての人も無理なく行うことができます。



**■ 午前クラス**

日時 7月11日(木)、9月12日(木)

午前10時～10時50分

参加費 1,000円(全2回)

※1回のスポット講習の場合は800円

定員 20人 ※先着順。お子さま連れでも参加可

**■ 午後クラス**

日時 7月4日・18日、8月1日・29日、  
9月5日・19日 ④午後2時～2時50分

⑤午後3時～3時50分 全て木曜日

参加費 3,000円(全6回)

定員 20人 ※先着順



場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

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

申込 6月13日(木)午前9時以降に、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

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**「市民総合体育大会弓道競技」  
参加者募集**

日時 7月6日(土) 午前9時30分～正午

※午前9時から受付開始

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 市内在住、在勤、在学の弓道経験者

参加費 一般500円 高校生300円 ※当日受付で徴収。

申込 6月30日(木)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、級・段位を書いて、ファクス(61-1476)か電子メール(koayu.kimura@asint.jp)で問い合わせ先へ

◎胴衣がない場合は、トレーニングズボンの着用でも構いません。

◎入賞者以外にも参加賞あり

☎ 名張弓道協会(木村) ☎ 61-1476



**夏祭りで披露しよう  
「名張音頭」普及講習会**

日時 7月6日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)

対象 市内在住・在勤の人 ◎参加無料

申込 開催日前日までに、HOS名張アリーナや、各市民センターに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓口へ



☎ 名張音頭保存会(田中)

☎ 090-3939-9734



**「ジムトレーニング講習会」  
参加者募集**

日時 7月13日～9月21日までの毎週土曜日  
(ただし8月17日を除く)

午後1時～2時 全10回

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

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。

参加費 10,000円(全10回)

※1回のスポット講習の場合は1,200円

持ち物 上履き・飲み物・タオル

申込 6月11日(木)以降に、武道交流館いきいきに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**松山比香里先生とエアロビクス  
参加者募集**

日時 7月2日～9月24日までの毎週火曜日  
(ただし8月13日を除く)

午後1時～2時 全12回

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

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 上靴・飲み物・タオル

申込 6月11日(木)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、参加料を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**赤ちゃん体操と産後ストレッチ  
参加者募集**

開催日 7月22日、8月26日、9月30日

全て月曜日 午後2時～2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

申込 6月11日(木)以降に、武道交流館いきいきに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**「第21回つばさ手づくり市」  
を開催**

日時 7月5日(金) 午前10時30分～11時45分

場所 伊賀つばさ学園(美旗町南西原)

内容 伊賀つばさ学園高等部生徒が作業学習で製作した製品の展示・販売(野菜、手芸製品、木工製品、リサイクル製品、陶芸製品など)

☎ 県立特別支援学校伊賀つばさ学園

☎ 67-1108

武道に親しむ  
体験・演武の見学ができる

**いきいきフェスタ 2019**



日時 6月22日(土)

午前9時30分～午後4時30分



場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

第1部 いきいきフェスタ

▼午前9時30分～正午

武道団体による体験コーナー(道場、弓道場)

ダンスや体操等の体験コーナー(市民交流室)

◎どなたでも体験できます。

第2部 武道フェスタ

▼正午～ オープニングセレモニー

▼午後0時10分～ 開会式

▼午後0時30分～ 武道7団体(空手道・日本拳法・柔道・剣道・少林寺拳法・なぎなた・弓道)による演武披露

◎その他、お楽しみ抽選会、名張グルメと楽しいお店大集合、模擬店・物品販売、利用団体による展示・発表

☎ 名張市体育協会(武道交流館いきいき内)

☎ 62-4141



**子どもの育ちをサポートするために  
子育て支援 第2回研修会**

「こだわりが強い」「行動の切り替えがうまくいかない」などのお子さんとうまく接すればいいのか、具体的な対応について学びます。

日時 7月4日(木) 午前9時30分～11時30分

場所 教育センター(百合が丘西5)

講師 新山 君代さん(特別支援教育士)

申込 6月24日(木)までに、電話かファクス(64-8802)で問い合わせ先へ。

◎参加無料。託児あり(定員10人。3ヵ月～未就学児まで。希望する場合は、参加申込時に併せてお申し込みください)

☎ 教育センター ☎ 64-8801



**海上自衛隊の仕事を見学！  
「伊賀・税ウォッチング」参加者募集**

日時 8月8日(木) 午前6時50分～午後7時頃

集合場所 HOS名張アリーナ(市総合体育館)

【見学先】海上自衛隊「舞鶴地方隊」

対象 名張市・伊賀市在住の小学5・6年生

定員 80人 ※申込多数の場合は抽選

◎参加無料。昼食付

申込 7月1日(木)午後5時までに電話などで問い合わせ先へ

☎ 伊賀法人会 ☎ 24-5774

☎ 24-5796 ✉ igahojin@e-net.or.jp