

# 施設ご利用ガイド

## 1月後半~2月

各施設の催し物や教室などをご紹介します。  
申込や問い合わせは各施設にまで。

### 国津の杜の行事

問はぐくみ工房あらざ  
☎62-6920

■ **ストレッチ体操教室** 辻明子さんのストレッチ  
体操で血行を良くし、日々の疲れを癒しましょう。  
日時 2月12日(金) 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** 万代くみさんの健康体操  
で心身を癒し、身体を引き締めましょう。  
日時 2月16日(火) 午前10時~11時30分  
参加費 300円  
定員 16人  
講師 万代くみさん  
持ち物 屋内用靴、タオル



■ **陶芸教室** 白磁の土でマグカップを作ります。  
日時 2月25日(木) 午前9時30分~正午  
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

■ **コンニャク作り教室** コンニャク作りを体験  
日時 2月26日(金)  
午前の部 午前9時30分~午後0時30分  
午後の部 午後1時30分~4時30分  
講師 布生なかよしの会の皆さん  
参加費 700円(材料費含む) 定員 各20人  
持ち物 エプロン、三角巾、ゴム手袋、タオル、  
コンニャク入れ容器

◆ ◆ ◆ ◆  
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

■ 2月の一般公開日  
▼卓球・パドミントン  
日時 2月10日(水) 午前9時~正午、午後1時~5時  
▼レクリエーションスポーツ  
日時 2月12日(金) 午前9時~正午、午後1時~5時  
▼ソフトバレー・卓球  
日時 2月23日(火) 午後6時~9時  
▼ソフトテニス  
日時 2月26日(金) 午後1時~5時、午後6時~9時  
料金 ▼高校生以上100円 ▼中学生以下50円  
◎混み合う場合は、管理者で時間設定をする  
場合があります。

### ADS ホール催し

問 アドバンスコープADSホール  
☎64-3478

■ **ピアノコンサート** ◎入場無料  
日時 2月7日(日) ①午前10時30分~午後1時30分  
②午後2時30分~4時30分  
問 (有)前田文具 ☎63-0159

■ **歌仲間 夢の歌謡まつり** ◎入場無料  
日時 2月14日(日) 午前9時40分~午後5時  
問 野々口 ☎64-7784

■ **第15回大人たちのdoki dokiコンサート**  
日時 2月21日(日) 午後1時~4時40分 ◎入場無料  
問 アドバンスコープADSホール ☎64-3478

### 図書館

問 図書館 ☎63-3260  
※毎週月曜日、毎月最終火曜日休館

■ **おはなしの国「おはなばたけ」**  
日時 毎月第3日曜日 午後2時~2時30分

■ **おはなし会**  
日時 毎週土曜日 午後2時~2時30分

■ **赤ちゃんのためのおはなし会**  
日時 毎月第1木曜日 午前11時~11時15分

■ **絵ばなし「新なばりの昔話」**  
日時 毎月第2日曜日 午後2時~2時30分

### リバーナホール

問 福祉まちづくりセンター  
☎62-7388

■ **名張公民館・蔵持公民館 絵てがみ作品展**  
日時 2月19日(金)~21日(日)  
午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)  
主催 名張公民館・蔵持公民館 絵てがみ教室

■ **第24回新春展 併チャリティー展**  
日時 2月25日(木)~28日(日)  
午前10時~午後5時(初日は正午~午後6時  
まで、最終日は午後4時まで)  
主催 名張市美術作家協会

**リバーナホール利用の案内**  
使用目的 展示・発表会・研修会など  
使用時間 午前10時から午後9時まで  
◎詳しくは、問い合わせ先へ

### 福祉まちづくりセンター

問 福祉まちづくりセンター  
☎62-7388

■ **大正琴演奏会**  
日時 1月30日(土) 午後1時30分~2時10分  
主催 琴伝流大正琴 琴悠会ピオーラ  
他さまざまな催しがあります。お問い合わせください。

**福祉まちづくりセンター案内**  
場 所 イオン名張店3階  
開館時間 午前9時30分~午後8時  
休館日 毎週木曜日

### 正しいトレーニングしませんか? ジムトレーニング講習会

個人に合った効果的なトレーニングや、メ  
タボ予防改善などの指導を行います。  
日時 1月23日~3月26日までの毎週土曜日  
午後1時~2時(全10回)  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
指導 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 上履き・飲み物・タオル  
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  
申込 1月12日(火)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  
問 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 1月19日~3月29日までの毎週火曜日  
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 30人 ※先着順 参加費 5,000円(全10回)  
持ち物 上靴・飲み物・タオル  
申込 1月12日(火)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  
問 武道交流館いきいき ☎62-4141

### お子様と一緒に♪ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ

日時 1月18日、2月15日、3月14日  
※全て月曜日午後1時~1時50分  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
対象 首のすわった頃~ハイハイまでの親子  
定員 先着20組 参加費 1,500円(全3回)  
講師 内海 奈美さん、久保 真由美さん  
※共に幼児体育指導員  
持ち物 バスタオル、赤ちゃんの飲み物  
申込 1月12日(火)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  
問 武道交流館いきいき ☎62-4141

### テニス教室(プレー&スティ) 参加者募集

日時 2月7日(日) 午後1時~2時30分  
場所 市民テニスコート(夏見)  
対象 小学生、一般(初心者) ◎参加無料  
定員 小学生30人、一般10人 ※先着順  
申込 1月12日(火)から22日(金)までに、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、同窓口へ  
問 テニス協会(斉藤) ☎080-1628-6930