

お寄せください 市長への手紙

右の用紙を切り抜いて、住所・氏名・性別・年齢・電話番号（メールアドレス）、ご意見・ご提言の件名、具体的な内容を記入して、送付してください。

市長の まちかどトーク 随時受付中

市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ・団体などを対象に、市長と市政について語り合う「市長のまちかどトーク」も随時受付中。開催希望日の1カ月前までに広報対話室（☎63・7402）へお申し込みください。

市長への手紙

〒
ご住所
お名前
性別 男・女 年齢 歳
電話番号 ()
メールアドレス

この手紙を（公開して良い・公開されたくない）
この手紙に対する返事（必要・不要）
《ご意見・ご提言》

（件名）

（具体的な内容）

のりしろ

のりしろ

のりしろ

HOS 名張アリーナ（総合体育館）に エクササイズルームを新設しました！

HOSエクササイズルームは、必ず初回講習会を受講してからの利用開始となります。ご注意ください。

講習会日時 3月5日(土)・10日(木)・13日(日)・18日(金)・23日(水)・29日(火)の午前10時～11時、午後1時～2時、午後7時～8時のいずれか
利用料金 540円(1回利用)、2,160円(5回券)3,780円(1か月フリー)

※初回講習会時には利用料とは別に540円必要
※1回の利用は2時間まで。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ HOS 名張アリーナ（総合体育館）
☎ 63・5339



主な設備

- ▼ウォーキングマシン ×6 台
- ▼ステップエクササイズマシン ×1 台
- ▼バーベル ×1 台
- ▼ストレッチマシン ×1 台
- ※ その他多数マシン有



28 年度「小学生陸上教室」 参加者募集

日時 4月から平成29年2月までの土・日曜日、祝日 17回程度

※第1回目は4月29日(祝)午後2時～

場所 市民陸上競技場（夏見）他

対象 市内の小学生（新3年生以上）

定員 50人程度 ※先着順

参加費 7,000円 ※スポーツ安全保険800円含む。別途教室用Tシャツ代2,000円が必要（持っている人は不要）。第1回目に徴収

申込 2月29日(日)から4月1日(金)までに、総合体育館にある申込書に必要事項を記入し、同窓口へ ※ファクス（63・5449）可

☎ 市陸上競技協会事務局（川合）
☎ 0595・63・0782



いきいき元気！春からチャレンジ！ 名張市体育協会 いきいき教室 第1弾

活動場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

申込 3月2日(日)午前9時から受付開始。
武道交流館いきいき窓口で受付時にお一人1枚配布しますので、必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へお申し込みください。

※ 申込用紙の事前配布は行いません。

◎活動日時が変更になる場合や、参加人数が少ない場合は開講できない場合があります。

◎右記以外の教室（卓球・テニスなど）は、3月13日発行の「広報なばり」に掲載予定です。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62・4141

教室名	対象	活動日時	年間参加費
楽しく柔道	子どもから大人まで ※別途スポーツ安全保険への加入が必要。年間参加費は、高校生以下の場合は5,000円	火曜日 午後7時～9時(月3～4回)	8,000円
初めての太極拳	初心者から初級	第1・3火曜日 午前10時～正午	7,000円
やさしいヒップホップ	初心者から初級	第2・4木曜日 午後1時～2時	7,000円
初心者のためのエアロビクス	初心者から初級	第1・3火曜日 午後7時～8時	7,000円
パンチングエクササイズ	初心者から初級	第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	7,000円
ヨーガセラピー	初心者から初級 ※先着 50人	第1・3木曜日 午前10時30分～正午	7,000円
きもの着付け	女性 ※先着 10人	第2・4水曜日 午前10時～正午	7,000円
機能回復	どなたでも	第1水曜日(月1回) 午後1時～2時	4,000円
アロマストレッチ	どなたでも	第3水曜日(月1回) 午後1時～2時	4,000円
幼児体育	4歳～小学3年 ※先着 18人	第4水曜日(月1回) 午後4時～5時	4,000円