

動物愛護DAY in モクモク 日時 9月21日(土)午前10時~午後4時 場所 モクモク手づくりファーム(伊賀市西湯舟) 内容 動物のお医者さん体験、オリジナル名札づくりなど

施設ご利用ガイド 10月

リバーナホール
 問 福祉まちづくりセンター
 ☎ 62-7388

- 第14回名張墨彩画展
 日時 10月4日(金)~6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
- 水彩画展覧会
 日時 10月10日(水)~13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
- 鈴木 幹子 布屑・糸屑のパラダイス2
 日時 10月18日(金)~20日(日) 午前10時~午後5時
 (初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)
 主催 鈴木 幹子

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
 ▼バドミントン(半面)
 日時 10月2日(水)・16日(水) 午前9時~正午
- ▼卓球(半面)
 日時 10月11日(金) 午前9時~正午
- ▼ソフトバレー(半面)
 日時 10月29日(水) 午後6時~9時

国津の杜
 問はぐくみ工房あらざ
 ☎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10日(木)
 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15日(火) 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 屋内用シューズ、タオル

■ 木工教室
 プランターカバーを作りましょう。
 日時 10月24日(木)
 午前9時30分~正午
 参加費 1,700円(材料費含む)
 定員 10人
 講師 土井 義政さん 持ち物 手袋、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31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。施設内で飲み物は販売していませんので、各自でご用意ください。

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13日(日) 午前9時30分~午後5時
- 「写団なばり」写真展「ふる里の情景を撮る」
 日時 10月17日(木)~11月20日(水) 午前9時~午後5時(最終日は午後1時まで)

ads ホール
 問 adsホール ☎ 64-3478

- 邦楽と舞踊 ◎入場無料
 日時 10月6日(日) 午後1時~4時30分
 問 邦楽と舞踊(河野) ☎ 66-3364
- 森ルリ子ジャズダンススタジオ発表会
 ◎入場無料
 日時 10月20日(日) 午後2時~3時30分
 問 竹内 由里子 ☎ 080-3636-5763
- 名張市老連大会 芸能発表会 ◎入場無料
 日時 10月23日(水) 午前9時30分~午後4時30分
 問 名張市老人クラブ連合会(宮下) ☎ 63-7575
- 日本民謡漢城会35周年記念「民謡をたずねて」
 ◎入場無料
 日時 10月27日(日) 午前10時~午後4時
 問 島藤 漢城 ☎ 65-3383
- 名張市戦没者追悼式 ◎入場無料
 日時 10月30日(水) 午前10時~11時
 問 生活支援室 ☎ 63-7582

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、パレエ、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10日、11月14日、12月12日
 全て木曜日 午前10時~11時
 参加費 1,500円(全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3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日 全て木曜日
 午後2時~、3時~(各日2回開催)
 参加費 3,000円(全6回分)
 定員 20人 ※先着順

申込受付 9/12 木 午前9時~

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12日~12月21日までの毎週土曜日
 ※ただし11月23日(祝)は除く
 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
 持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物
 参加費 10,000円(全10回分)
 1回1,200円のスポット利用も可

申込受付 9/10 火

■ いきいきテニス教室
 日時 10月19日~12月21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回分)
 定員 中学生・一般(初心者)各20人 ※先着順

申込受付 9/19 木

■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ
 開催日 10月28日、11月25日、12月23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~6か月くらいまでの赤ちゃん和妈妈
 定員 20組 ※先着順
 参加費 1,500円(全3回分)
 持ち物 バスタオル、飲み物

申込受付 9/10 火

■ 松山 比香里先生とエアロビクス
 日時 10月1日~12月24日までの毎週火曜日
 ※ただし10月22日は除く
 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回分)
 持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物

申込受付 9/10 火

申込はいつで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、それぞれの申込受付以降に参加費を添えて同窓口へ ※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