

春から始めるスポーツ

名張市体育協会 いきいき教室 【通年・4月～9月教室】

◎申込は、各教室とも、武道交流館いきいきで配布する申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ
◎活動日時が変更になる場合や、参加人数が少ない、または新型コロナウイルスの感染予防のため開講できない場合があります。

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～11時	7,000円
ヨーガセラピー	初心者から初級 ※先着 60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 ※①②各先着 10人	第2・4水曜日 ①午前10時～正午 ②午後1～3時	7,000円
めざせマイナス5オエクササイズ	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	未就学児 ※平成27年4月～平成30年3月生 定員25人(応募者多数の場合抽選。3月15日月申込締切)	第1木曜日(月1回) 午後3時15分～4時15分	4,000円

活動場所 武道交流館いきいき(蔵持町里) ㊦ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141
申込開始日 3月4日(日)午前9時～

教室名	対象	活動日時	参加費 (全回数分)
水曜卓球(前期)	初心者から初・中級 ※先着 30人	水曜日 午前10時～正午(全15回/4～8月)	6,000円
木曜卓球(前期)	初心者から初・中級 ※先着 30人	木曜日 午前10時～正午(全15回/4～8月)	6,000円
春季レディースゴルフ	女性 ※先着 18人	火曜日 午前10時～正午(全10回/5～7月)	7,000円
低学年テニス1期	小学1年～3年 ※先着 30人	土曜日 ③午後2時～3時、④午後3時～4時 (③④どちらも全12回/4～8月)	5,000円
高学年テニス1期	小学4年～6年 ※先着 30人	土曜日 ⑤午後3時～4時、⑥午後4時～5時 (⑤⑥どちらも全12回/4～8月)	5,000円
一般テニス1期 中高生テニス1期	⑦初級者 ⑧初心者	土曜日 ⑦午後1時30分～3時、⑧午後5時10分～6時40分(⑦⑧どちらも全12回/4～8月)	10,000円 ※中高生は 8,000円
梅が丘卓球(前期)	小・中学生(初心者から初級者)	土曜日 午前10時～正午(全10回/4～9月)	3,000円

活動場所 テニス…④⑥⑦⑧市民テニスコート(夏見)、③⑤百合が丘ゆこゆこテニスコート
卓球…マツヤマSSKアリーナ(夏見)
ゴルフ…名張ゴルフセンター(蔵持町原出)
梅が丘卓球…梅が丘小学校体育館
申込開始日 3月18日(日)午前9時～

※小学生テニスは申込人数により会場が変更になる場合があります。
㊦ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141
名張市ゴルフ協会 ☎ 64-1234

総合型 地域スポーツクラブ 【通年教室】

市内5つの総合型地域スポーツクラブでは、子どもから高齢者までレベル・志向に合わせて参加できます。
◎申込方法など詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

■ファミリア ☎ 090-6768-3070 (北口)

横浜F・マリノス内定の南 拓都選手を輩出!
対象 幼児～大人 種目 サッカー、3B 体操
場所 市内の各運動施設 など

■ラピッドスポーツクラブ ☎ 51-7451

対象 幼児～中学3年生
種目 サッカー、フットサル、ポールのトレーニング
場所 八幡第2グラウンド、滝之原体育館 など

■アクティブ名張スポーツクラブ ☎ 44-6556

対象 幼児～高齢者
種目 陸上、サッカー・女子サッカー、ソフトバレー、サッカーエクササイズ(女性)
場所 メイハンフィールド(夏見) 市内小学校 など

■百合が丘総合スポーツクラブ ☎ 080-1628-6930 (橋本)

対象 幼児～高齢者
種目 ドッジボール、テニス、サッカー、バドミントン、卓球、ヒップホップ、少林寺拳法
場所 百合が丘小学校、名張青峰高校、百合が丘ゆこゆこテニスコート など

■みはた総合型地域スポーツクラブ ☎ 42-8082

対象 小学1年生～大人
種目 バドミントン、卓球、ヒップホップ、ヨガ、陸上
場所 美旗小学校、フットサルエリア名張

施設ご利用ガイド 武道交流館いきいき ☎ 62-4141 [4月～6月教室]

◎申込は、武道交流館いきいきにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ。いずれも先着順

■赤ちゃん体操と産後ストレッチ(春)

日時 4月26日、5月24日、6月28日 いずれも月曜日 午後2時～2時50分
対象 首の座ったころ(寝返りするようになるころ)の赤ちゃん和妈妈
定員 10組 参加費 1,500円(全3回)
講師 久保 真由美さん(幼児体育指導員)
申込開始日 3月8日(日)午前9時～

■バレトン(春) フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズです。

【午前クラス】午前10時～10時50分
日時 4月22日、5月27日、6月24日 いずれも木曜日 定員 20人 お子様連れも参加可
参加費 1,500円(全3回) ※1回スポット800円
【午後クラス】㊦ 午後2時～2時50分/㊧ 午後3時～3時50分

日時 4月1日・15日、5月6日・20日、6月3日・17日 いずれも木曜日

定員 各20人 参加費 3,000円(全6回)
講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオCute)
申込開始日 午前・午後クラス(どちらも)…3月4日(日)午後1時～

■松山 比香里 先生と楽しくエアロビクス(春)

日時 4月6日～6月22日の毎週火曜日 午後1時～1時50分(5月4日、6月1日を除く)
定員 20人 参加費 6,000円(全10回) ※1回スポット800円
申込開始日 3月9日(日)午前9時～

■ジムトレーニング講習会(春)

日時 4月17日～6月26日の毎週土曜日 午後1時～1時50分(5月15日を除く)
定員 6人 参加費 10,000円(全10回) ※1回スポット1,200円
申込開始日 3月9日(日)午前9時～

ボランティアガイドと歩こう (4～6月分) 参加者募集

「ボランティアガイドおきつも」が皆さんと一緒に歩いて地元の自然や歴史をご案内します。
コース ▼4月6日(日)/春の勝手神社から名張を望む(約7km) ▼5月11日(日)/旧伊賀線跡を歩こう(約5km) ▼6月15日(日)/ささゆり咲く深野を訪ねて(約11km)
※4・6月は弁当持参。10・11・12月にも開催
集合時間 4月・5月…午前9時20分、6月…午前9時40分
定員 各回45人 ※先着順 参加費 200円
申込 はがき(〒518-0713 平尾3225-10)、ファクス(48-6006)または電子メール(info@kankou-nabari.jp)で住所・氏名・生年月日・電話番号・ファクス番号を記入の上、問合せ先へ

㊦ (一社)名張市観光協会 ☎ 63-9087



人口と世帯数

2月1日現在 ()は前月比
人口 77,524人(-39人) 男 37,491人(-21人) 女 40,033人(-18人) 世帯数 34,548世帯(+34世帯)