

施設ご利用ガイド  
**1月**

**武道交流館いきいき**  
☎ 62-4141【1月スタート教室】

■ **いきいきテニス教室3期**

日時 1月22日～3月19日までの土曜日

場所 中学生・一般(初心者・初級者共)

午後1時30分～3時(市民テニスコート)

小学生低学年

①午後2時～3時(百合が丘テニスコート)

②午後3時～4時(市民テニスコート)

小学生高学年

③午後3時～4時(百合が丘テニスコート)

④午後4時～5時(市民テニスコート)

実施回数 中学生・一般8回 小学生8回

参加費 小学生4,000円、中学生6,000円、  
一般7,000円

定員 小学生のみ 低学年30人、高学年30人

申込開始日 12月16日(日) 午前9時～

■ **バレトン(冬)**

フィットネス・バレエ・ヨガ  
を合わせたエクササイズ

【午前クラス】午前10時～

日時 1月27日(日)、2月24日(日)、3月10日(日)

定員 20人

参加費 1,500円(全3回) ※1回スポット800円

【午後クラス】A 午後2時30分～/B 午後3時～

日時 A 1月11日(日)・18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、  
3月1日(日)・15日(日)

B 1月6日(日)・20日(日)、2月3日(日)・17日(日)、  
3月3日(日)・17日(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 午後クラスA…12月14日(日) 午後  
1時30分～ 午前・午後クラスB…12月16日  
(日) 午後1時30分～

■ **ジムトレーニング講習会(冬)**

日時 1月15日～3月19日までの毎週土曜日

午後1時～

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 12月14日(日) 午前9時～

◎各教室とも参加費を添えて、武道交流館いき  
いきへ申込(いずれも先着順)。実施時間は、  
全て50分間です。

**マツヤマSSKアリーナ**  
(総合体育館) ☎ 63-5339

■ **1月の一般公開**

(利用料:120円 ※中学生以下60円)

- ・バドミントン…5日(日) 午前9時～正午
- ・卓球…14日(金)、28日(金) 午前9時～正午
- ・ソフトテニス…21日(金) 午後6時～9時

■ **パーソナルトレーニング**

トレーニングが続かないあなたにオススメ!

日時 完全予約制(トレーナーと要相談)

費用 30分 3,000円、60分 6,000円

※コース割引あり。詳しくは、問合せ先へ

**ads ホール**  
(青少年センター) ☎ 64-3478

■ **日本民謡和泉会第三十五回公演 和と伝**

日時 1月30日(日) 午前9時40分～午後4時

入場料 1,000円 高校生以下無料

☎ 谷本 ☎ 67-2168

**国津の杜** ☎ 62-6920  
(はぐくみ工房あららぎ)

■ **健康体操教室(いすに座って行う優しい体操)**

日時 1月18日(日) 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 屋内用靴、タオル、飲み物

■ **ストレッチ体操教室(リズムに合わせた体操)**

日時 1月25日(日) 午前10時～11時30分

参加費 300円 定員 16人 講師 福森 まみさん

持ち物 敷きマット、タオル、飲み物

◎各教室の開催日1週間前までに、電話で国津の  
杜へ要申込 ※先着順

**やなせ宿** 休館日:月曜日  
☎ 62-7760 祝日の場合翌日

■ **中蔵「名張と周辺の自然」写真展**

日時 1月8日(土)～2月5日(土)

午前9時～午後5時(最終日は正午まで)

■ **新春餅つき大会 杵と臼での餅つき体験、振る舞い**

日時 1月10日(月・祝) 午前11時スタート

※1人3個まで、先着100人

お餅がなくなり次第終了します。

■ **やなせ宿自然観察教室**

「冬のバードウォッチング」

日時 1月10日(月・祝) 午前9時～11時

定員 30人 ※先着順、参加無料

申込 1月7日(金)までに申込用紙持参もしくは、  
電話で問合せ先へ

**小児などの心肺蘇生、AED取扱など  
普通救命講習Ⅲ**

日時 1月19日(日) 午後1時～4時

場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住・在勤の15歳以上の人

定員 10人 ※先着順。受講無料

申込 12月10日(金)～24日(金) 午前9時～午後9時  
に、消防本部、各署所で直接申込

◎電話申込不可。詳しくは市HPで

☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997



ケンコー!  
マイレージ対象



**宝くじ助成でまちづくり  
備品を整備しました**

(一財)自治総合センターの一  
般コミュニティ助成事業を活  
用して、梅が丘連合自治会が  
コミュニティ活動備品(スク  
リーンなど)を整備しました。



☎ 地域経営室 ☎ 63-7484

**Word・Excelの  
基本操作と応用講座**

日程 1月23日、30日、2月13日・20日、  
3月20日(全5回) 全て日曜日

時間

▶ Word編 午前9時15分～午後0時45分

▶ Excel編 午後1時30分～5時

場所 勤労者福祉会館(夏見)

対象 文字入力ができる高校生以上の人

定員 各20人 ※先着順。応募が少ない場合中止

参加費 Word編・Excel編 各5,000円(全5  
回分) ※別途テキスト代必要

持ち物 ノートパソコン(マイクロソフト  
office2013以上)、筆記用具

申込 1月7日(金)までに電話で問合せ先へ

◎3月下旬頃に実践講座(差し込み文書、IF関数  
など)を予定しています。

☎ 市母子寡婦福祉会(藤原)

☎ 090-7603-5634

**出会いに興味のある独身の人必見!  
婚活イベント(無料)**

日時 1月8日(土)～9日(日) 午前10時15分～  
午前11時45分 午前10時より受付

場所 市役所1階 大会議室

対象 8日開催 27歳～35歳の人

9日開催 36歳～42歳の人

定員 各日程とも男女各5人

申込 1月3日(日)までに申込フォーム  
から申込。詳しくは市HPへ



☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

**「農地利用最適化推進委員  
(赤目地区)」候補者募集**

任期 委嘱の日～令和5年7月19日

応募期限 1月11日(日) 募集人数 1人

◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ

☎ 農業委員会事務局 ☎ 63-7665



**12月10日～16日  
北朝鮮人権侵害問題啓発週間**

警察では事案の真相解明に努めています。ど  
んな小さなことでも結構ですので、情報をお寄  
せください。

☎ 名張警察署 ☎ 62-0110

**A2サイズ手話カレンダー販売中**

県聴覚障害者協会が作成した日常会話な  
どの手話イラストを使ったカレ  
ンダー。1部300円で市役所1階  
障害福祉室で販売中(収益金は協  
会の支援事業に活用)。販売は  
1月31日(日)まで

☎ 障害福祉室 ☎ 63-7591

FAX 63-4629

