

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] 午後2時30分～/午後3時～
日時 1月11日(日)・18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、
3月1日(日)・15日(日)
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12月14日(日) 午後
1時30分～ 午前・午後クラス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

**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