

# 武道交流館いきいき教室

小学生対象

夏休み教室

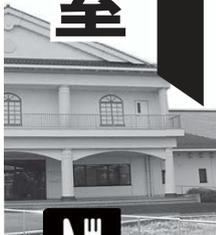
夏の定期教室

教室名	日時	参加費	持ち物
夏休みかけっこ道場	7月24日(月)・28日(金)・31日(月) ※先着各20人 低学年…午前9時30分～10時30分 高学年…午前11時～正午	2,000円(全3回)	運動のできる服装、タオル、飲み物
夏休み読書感想文教室	7月25日(火)・27日(木) ※先着各時間10人 午前9時30分～10時30分 / 午前11時～正午	1,200円(全2回)	読んだ本、筆記用具、原稿用紙
夏休みわんぱく絵画教室	8月4日(金) 午前10時～正午 ※先着16人	800円	描きたい題材、画材
夏休み書道教室	8月7日(月) 午前10時～11時30分 ※先着各時間10人 午後1時～2時30分 ※7月31日(月)正午までに書きたい文字を決めて提出	800円	書道道具一式、半紙、新聞紙

申込 6月26日(月)午前9時から開講日の前日までに、武道交流館いきいき窓口で申込用紙と参加費を添えて同窓口へ  
※活動日時が変更になる場合や、参加人数が少ない場合は開講できない場合があります。

教室名	日時(各教室とも50分間程度)	参加費	申込開始日
ジムトレーニング講習会	7月8日(土)～9月16日(土)(8月12日除く) 毎週土曜日 午後1時～ ※先着6人	10,000円(全10回) 1回スポット1,200円	6月13日(火)午前9時から
バレーン 午前クラス	7月27日(木)、8月24日(木)、9月28日(木) 午前10時～ ※先着20人	2,100円(全3回) 1回スポット800円	6月22日(木)午前9時から
バレーン 午後クラス	火曜クラス(午後2時30分～)…7月4日・18日、 8月1日・29日、9月5日・19日 木曜クラス(午後3時～)…7月6日・20日、 8月3日・31日、9月7日・21日 ※先着各20人	各4,200円(全6回)	火曜クラス…6月20日(火) 木曜クラス…6月15日(木) いずれも午後1時30分から
初めてのエアロビクス	7月4日(火)～9月26日(火)(7月18日除く) 毎週火曜日 午後1時 ※先着20人	7,500円(全12回) 1回スポット800円	6月13日(火)午前9時から

武道交流館いきいき 62・4141



キッチンカー、模擬店、野菜販売もあるよ！ぜひお越しください！

## いきいきフェスタ 2023

6月24日(土) 午前10時～午後3時

お楽しみ抽選会もあるよ！ ▶開会式…午前9時30分～

交流体験など 午前10時～

オカリナ、フラダンス発表  
バレーン・リンパストレッチ、青竹エクササイズなどの体験  
缶バッジ作成、チョークアートなどお楽しみ盛りだくさん！

### 武道7団体 体験教室 【参加無料】

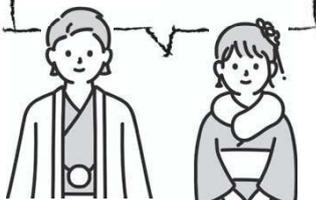
小・中学生は保護者同伴、柔道は小学生のみ、弓道は高校生未満参加不可。運動のできる服装でお越しください。

**第1道場** 剣道…午前10時～ なぎなた…11時30分～  
少林寺拳法…午後1時～

**第2道場** 空手道…午前10時～ 日本拳法…11時30分～  
柔道…午後1時～

**弓道場** 弓道…午前10時～

一緒に盛り上げよう！  
「二十歳のつどい」



一生に一度の「二十歳のつどい」(令和6年1月7日開催予定)を、一緒に企画しませんか？ 特典実施に向け、企画や運営に携わっていただく実行委員を募集します。

対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人

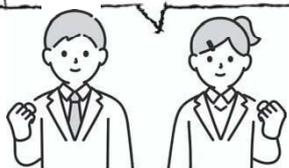
定員 10人程度

申込 7月14日(金)までに郵便番号、住所、氏名、電話番号、件名に「二十歳のつどい実行委員会」と記載し、電話が電子メールで問合先へ

文化生涯学習室 ☎63-7892

syougaigaku@city.nabari.lg.jp

3年ぶりに実施  
中学生の職場体験学習



市内の中学校では、スーパーや事業者にご協力をいただき、3年ぶりに職場体験学習を実施します。中学生にとって、自分の進路への意識や意欲を向上させる機会となります。期間中は、働く子どもたちを見かけることもあると思いますが、皆さんの温かいご協力をお願いします。

▼名張中学校…6月29日(木)～30日(金)

▼南中学校…9月13日(木)～14日(金)

▼桔梗が丘中学校…9月20日(木)～21日(金)

▼北中学校…10月19日(木)～20日(金)

※赤日中学校は実施済み

学校教育室 ☎63-7882



名張市民総合体育大会  
弓道競技 参加者募集

日時 7月2日(日) 午前9時～午後4時

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の人

参加費 一般500円、高校生300円

申込 6月25日(日)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、級段位を電子メールで送付

名張弓道協会(木村)

☎090-5256-9220

✉kaoyu.kimura@asint.jp



健康体操無料体験講習会  
参加者募集

日時 6月28日(水) 午前10時～

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

参加費 無料 どなたでも参加できます

テーマ いつまでも健康で若々しく

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物など

名張健康体操クラブ(松岡)

☎64-3936