

## マタニティセミナー

**とき** 8月4日(休)午後1時30分～4時  
**ところ** 保健センター東館※参加無料  
**内容** 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験など  
**対象** 市内在住の妊婦※申し込み不要  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物など  
**問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）

## 産前産後ケアセミナー

**とき** 8月26日(金)午後1時30分～4時  
**ところ** 保健センター東館※参加無料  
**内容** 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流①妊婦：マタニティストレッチ、栄養講話②出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～  
**対象・定員** ①妊娠中の人・20人②平成28年2月～3月生まれの乳児の母・10人※1歳未満児の託児希望者は申込時に要連絡（10人まで）。1歳以上の子どもを連れての参加はできません。  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動できる服装  
**申込み・問合せ** 8月19日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）

お願い 妊婦向けセミナーでは、香水などの使用は控えてください。においに敏感な人もいます。

## 酒害相談

「お酒が止められない」、「家族のお酒の問題で困っている」、「アルコール専門病院はどこか」など、ひとりで抱えこまず、相談してみましょう。  
**とき** 原則毎月第1火曜日午前10時～正午  
**ところ** 保健センター本館2階会議室※要事前予約  
**申込み・問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）、三島断酒会（☎982-1701）

## タニタ社会科見学会参加者募集

市と協定を結び、市民の健康づくりをサポートするタニタの総本山を訪ね、タニタ式健康法を体感する社会科見学会に参加してみませんか？  
**とき** 8月23日(火)午前9時30分～午後6時、集合午前9時20分（楽寿園駅前口）  
**ところ** タニタ本社、丸の内タニタ食堂（バス移動）  
**内容** タニタ管理栄養士によるセミナー、タニタ博物館・社内見学、丸の内タニタ食堂で食事  
**対象・定員** 市内在住、在勤、在学の人・38人※応募多数時抽選。未就学児は不可。  
**費用** 4,500円  
**申込み・問合せ** 8月10日(水)までに健康づくり課（☎973-3700）

# スポーツ

## 中学生硬式野球教室参加者募集

**とき** 8月8日(月)午後6時～9時（受付：午後5時30分から）※雨天時8月22日(月)  
**ところ** 長伏Aグラウンド  
**内容** 硬式球を使用したノック、投球などの実技指導  
**対象・定員** 市内在住の野球経験のある中学生・60人※応募多数時抽選。  
**費用** 1,200円※当日現地にて支払い  
**持ち物** ユニフォーム、グローブ、スパイク、飲み物、タオル（用具は軟式用可）  
**申込み・問合せ** 8月4日(休)までに市民体育館（☎987-7570、FAX 987-2909）へ。



QRコード記載記事は、電子申請可。市ホームページから「電子申請」と検索してください。

申込用紙はホームページ（<http://www.sports-info.jp/>）からもダウンロード可。

## ボディバランス測定会参加者募集

**とき** 7月27日(水)午前10時～11時、午後1時～3時、午後6時～7時  
**ところ** 市民体育館2階大会議室※予約不要  
**内容** 新型体組成計を使用した筋肉バランスなどの測定と簡易カウンセリング  
**対象** 18歳以上の人（17歳以下の人には内臓脂肪、基礎代謝などの数値はできませんが、測定は可能）  
**費用** 1回200円※当日受付窓口にて支払い  
**問合せ** 市民体育館（☎987-7570）

## 申し込み方法

往復はがきの往信裏面に①氏名(フリガナ)、申込者が未成年の場合は、保護者の氏名②生年月日、年齢、学年③性別④住所⑤電話番号⑥希望教室名、曜日⑦前回受講していた教室名、曜日を記入。返信表面に自分の住所、氏名を記入し、市民温水プールへ郵送。

◆**申込期限** 8月12日(金)【必着】

◆**申込み先** 市民温水プール(〒411-0033 文教町2-10-57)

●応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡。

●申込者が定員よりも大幅に少ないとき、中止の場合有り。

●申し込みは各教室につき1通。

●申し込み後のキャンセルは要連絡。

●日程は、8月29日(月)～12月17日(土)。各教室で開催回数は異なります。

●参加料金は施設利用料を含んだ金額(参加料金を一括払いの場合、初回に支払い)

●キッズクラスはアームヘルパーが必要です※受付にて購入可。

●健康状態に不安がある人は、事前に医師の許可を受けてください。

●詳細は、市民体育館、市民温水プールそのほかの公共施設に備え付けのチラシをご覧ください。

問合せ 市民温水プール (☎980-5757)、指定管理者ホームページ (<http://www.sports-info.jp/>)

## 平成28年度第2期(8～12月) 市民温水プール教室参加者募集

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料
大人	レディーススイミング	火	10:30～11:20	14	30人	一般女性	1回 820円
		金	12:30～13:20		50人	初心者～中級者	
	レディーススイムマスター	水	12:30～13:20		50人	一般女性 中級者・上級者	
	シニアクロール*1	木	10:30～11:20		30人	60歳以上 初心者～初級者	
	スイムレッスン	水	19:20～20:10		30人	一般 初心者～中級者	
	スイムレッスン・マスター	土	12:30～13:20		50人	一般 初心者～上級者	
	スイムマスター	木	19:20～20:10		13	30人	
シニア平泳ぎ*2	月	9:30～10:20	12	30人	60歳以上 初心者～初級者	9,840円 11,480円 9,840円 11,480円 9,840円 11,480円 7,680円 8,320円 8,960円 1回 820円 1回 510円	
キッズクラス	月	15:00～15:50	12	40人	4歳以上の未就学児		
	月	16:00～16:50	30人				
	火～金	15:00～15:50	14	各40人			
キッズスイム*3	火	16:00～16:50	12	各	5・6歳未就学児		
	火	16:00～16:50	14	10人			
	木	15:00～15:50	14	10人			
子ども	ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50	12	各		小学生低・中学年向き 初心者～中級者
		火	17:00～17:50	14	55人		
	ジュニアスイムⅡ	水～金	16:00～16:50	14	各		小学生低・中学年 初心者
		水・木	17:00～17:50				
大人	膝・腰痛改善教室*4	月	11:30～12:20	12	各		60歳以上
		木	9:30～10:20	13	15人		60歳以上
	水中ウォーキング*4	金	11:30～12:20	14	40人		一般
水中運動自由教室*6	TRYピクス	火	12:30～13:20	16	各	一般	
		金	9:30～10:20				17
	リズムファン	金	12:30～13:20	17	各	一般	
		水	10:30～11:20				17
	かんたんアクア	火	11:30～12:20	16	先着	40人	
		木	11:40～12:30				17
	アクアマスター	月	10:00～10:30	12	各	一般	
		月	10:40～11:10				12
水中ウォーキング30	火	9:30～10:00	16	先着	40人		
	水	9:30～10:00				17	
アクアピクス30	月	19:00～19:30	12	各	40人		
	水	11:30～12:00				17	
いきいき運動教室30*5	火	9:30～10:00	16	先着	40人		
	水	9:30～10:00				17	
バラエティアクア30	月	19:00～19:30	12	各	40人		
	水	11:30～12:00				17	
		金	19:00～19:30	17			

### 【各水泳教室の対象者の目安】

- ▶初心者…水に対して恐怖心がある、水泳をこれから始める
- ▶初級者…クロール25m泳げない
- ▶中級者…クロール25m泳げる
- ▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m泳げる

### 【各水泳教室の対象者の目安】

- \*1…クロール25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理のないレッスン。
- \*2…平泳ぎ25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理のないレッスン。
- \*3…水に慣れ、一人で浮けるようになったお子さんが、バタ足やクロールの習得を目標とするクラス。アームヘルパー不要。
- \*4…膝・腰痛改善教室と水中ウォーキングは、要事前申し込み(はがき)。
- \*5…火曜日は、市民温水プール2階ラウンジで開催。\*6…当日参加のみの受け付け。