

## スポーツ教室 (1月~3月)

■12月25日(金)午前9時から各施設へ電話または窓口で。 ※詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員/先着	料金					
中之島体育館 ☎66・1711	①和みヨガ	5日	火	10:00~11:00	8回	どなたでも	20人	4,800円					
	②リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30									
	③スッキリヨガ			19:30~20:15									
	④バレトン			20:30~21:15									
	⑤シェイプボクシング(水)	6日	水	13:30~14:15	12回		どなたでも	10人	6,000円				
	⑥サーキットトレーニング			20:45~21:15									
	⑦フラダンス			10:00~11:00									
	⑧レクスポーツ教室	7日	木	10:00~11:30	10回			どなたでも	20人	5,000円			
	⑨トランポピクス			13:30~14:30									
	⑩骨盤体操教室			19:30~20:30									
	⑪爽快健康体操教室	8日	金	10:00~11:00	11回				どなたでも	20人	6,600円		
	⑫体幹トレーニング(金)			13:30~14:15									
	⑬シェイプボクシング(金)			19:30~20:15									
	⑭女性のためのダイエット教室	9日	土	16:00~17:00	5回					どなたでも	女性	2,500円	
	⑮シェイプボクシング(土)			19:30~20:15									
	⑯体幹トレーニング(土)	9日	土	20:30~21:15	8回						どなたでも	女性	4,000円
	⑰いさい健康体操教室			20:30~21:15									
⑱いさい健康体操教室	18日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上							6,000円	

■12月21日(月)午前9時から各施設へ電話または窓口で。 ※詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員/先着	料金					
みしま体育館 ☎41・2133	①全身シェイプ(火)	5日	火	19:30~20:30	10回	どなたでも	15人	5,000円					
	②ヨガ 朝コース			10:00~11:00				20人	6,000円				
	③ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30				8人	5,000円				
	④からだリセット体操	6日	水	19:30~20:30			10回	どなたでも	20人	6,000円			
	⑤ピラティス			19:30~20:30						8人	5,000円		
	⑥筋力アップ			19:30~20:30						8人	5,000円		
	⑦体幹トレーニング	7日	木	19:30~20:30					10回	どなたでも	20人	6,000円	
	⑧ヨガ 夜コース			19:30~20:30								8人	5,000円
	⑨全身シェイプ(金)			13:30~14:30								8人	5,000円

### 献血にご協力ください

☎健康課 ☎39・7508

■12月10日(木)午前9時30分~11時30分 場さいわいプラザ 対16歳~69歳(65歳以上は60歳~64歳で献血経験のある人) 対献血カード(ある人)

今年は新型コロナウイルスの影響で、全国的に血液量が不足しているんだ。会場では感染防止対策を十分に行い実施しているよ。献血の協力をお願いします!



▲わし麻呂くん

① カフェDE健康講座  
 ② ナイトウォーキング  
 ③ 今日から始める体幹トレーニング  
 ④ 12月11日(金) ⑤ まちな  
 ⑥ 24日(木) ⑦ 新型コロ

③ アルコール相談会  
 ④ 12月24日(木)午後2時~4時  
 ⑤ さいわいプラザ 相談員 2人  
 ⑥ 12月22日(火)まで

健康課 ☎39・7508  
 長寿はじりょう課 ☎39・2268  
 講演会「ヘルシーエイジングと食事」  
 健康的な歳の重ね方を、食事を中心に話します。  
 ① 1月16日(土)午後1時30分~3時15分 場リリックホール  
 ② 1月13日(水) ③ 12月7日(月) ④ 12月10日(木) ⑤ 12月15日(火) ⑥ 12月18日(金) ⑦ 12月22日(火) ⑧ 12月25日(金) ⑨ 12月28日(月) ⑩ 12月31日(木)

② こころの相談会  
 ① 12月16日(水) ② 21日(月) ③ 23日(水) ④ 1月13日(水) ⑤ 15日(金) ⑥ 17日(日) ⑦ 18日(月) ⑧ 19日(火) ⑨ 20日(水) ⑩ 21日(木) ⑪ 22日(金) ⑫ 23日(土) ⑬ 24日(日) ⑭ 25日(月) ⑮ 26日(火) ⑯ 27日(水) ⑰ 28日(木) ⑱ 29日(金) ⑲ 30日(土) ⑳ 31日(日)

# 冬だ！ スキーだ！！

いよいよスキーシーズン到来です。「近い」「駐車場無料」「初心者も安心」の市内のスキー場で、冬を楽しもう！

市営スキー場 12/26土 オープン ☎34・2225

古志高原スキー場 12/19土 オープン ☎59・3500

■12月26日(土)~31日(木)、1月1日(祝)~3日(日)・9日(土)~11日(祝)・16日(土)~2月21日(日)・23日(祝)・27日(土)・28日(日)、3月6日(土)・7日(日)午前9時~午後5時  
 ¥11回券・4時間券…2,000円、1日券…3,000円など ※レンタルスキーあり

■水曜日~日曜日・祝日午前9時~午後5時(1月4日(月)・5日(火)は営業。1月1日・2日を除く水・金・土曜日は午後9時までナイター営業) ¥12回券・1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円、ナイター券…小学生以下1,000円、中学生以上1,500円など ※レンタルスキーあり。手袋、ゴーグル、帽子はありません

★お得情報  
 ① リフト券無料…対①小学生以下②60歳以上 ③ ①毎月第3日曜日②毎月第2日曜日  
 ② リフト券割引…対小学生と60歳以上 ④ 4時間券を400円引き、1日券を500円引き

★お得情報  
 ① リフト券無料…対小学生以下 ② 毎月第3日曜日  
 ③ リフト1日券半額…対①女性②60歳以上 ④ ① 毎週水曜日②毎週木曜日  
 ③ リフト12回券・1日券割引…対大人1人、小学生以下1人の親子 ④ 3,500円を3,000円に割り引き

とちおファミリースキー場 ☎53・2390 12/19土 オープン

■午前9時~午後5時(金・土・祝前日は午後9時までナイター営業) ¥11回券…1,000円、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円、ナイター券…1,000円など

★お得情報  
 ① リフト券無料…対小学生以下 ② 毎月第2・4土曜日、第3日曜日  
 ③ リフト1日券半額…対女性、50歳以上 ④ 平日



◀そり専用ゲレンデ。雪遊び広場もあり、小さい子どもも楽しめます



◀食堂の名物「やまこし汁」。爽やかな辛さのかぐらなんばんを使った肉団子が絶品で、体が温まります。地元で採れた野菜や棚田のお米を使った「ゲレ食」をお楽しみください

スキー場での新型コロナウイルス感染症対策  
 ・来場者はマスクやフェースマスクなどを着用  
 ・ロッジと休憩所は、収容人員の50%を上限。密集を避けてご利用ください

※スキー教室の実施は各施設のホームページで。営業日時は降雪状況により変更する場合があります