

## ㊸ 各種運動教室

申・問 総合公園：TEL 0296-72-9330 市民体育館：TEL 0296-72-2101

どなたでも参加できる運動教室を開催しています。気軽にご参加ください。

開催場所 総合公園(笠間市箱田 867-1)

教室名	開催日時		参加費
ヨガ教室	11月1日・8日・15日 ・22日・29日の金曜日	午前10時30分～11時30分	500円/回
シェイプアップ (ピラティス)教室	11月2日・9日・16日 ・23日・30日の土曜日	午前10時～11時	500円/回
ズンバ教室		午後3時30分～4時30分	500円/回
エアロビクス教室		午後1時30分～3時	2,000円/月
テニス教室	11月6日・13日・ 20日・27日の水曜日	午前10時～11時30分	1,050円/回
ピラティス教室	11月12日・19日の火曜日	午後6時30分～7時30分	500円/回

開催場所 市民体育館(笠間市石井 2068-1)

教室名	開催日時		参加費
脳活筋力アップ 健康運動教室	11月4日(月・祝)・12日(火) ・19日(火)・26日(火)	午前10時～11時30分	500円/回
リズムウォーク教室	11月7日・14日・ 21日・28日の木曜日	午後2時～3時	500円/回

定員 各20名程度(先着順)

申込方法 開催前日までに窓口で直接または電話でお申し込みください。

## ㊹ パラスポーツ指導者養成講習会

問・申 県障害者スポーツ・文化協会 TEL 029-301-3375 FAX 029-301-3378  
〒310-8555 水戸市笠原町 978-6 県庁13階 茨城県障害福祉課内

地域のパラスポーツの指導者を育成し、障がい者の自立と社会参加の促進を目的に開催します。

期間 令和7年2月1日(土)・2日(日)・8日(土)

場所 笠松運動公園(ひたちなか市大字佐和 2197-28)

講義：水戸信用金庫スタジアム会議室(笠松運動公園陸上競技場 会議室)

実技：まるたか観光アリーナ(笠松運動公園 体育館)

対象 県内に在住または通勤・通学している18歳以上(令和6年4月1日現在)で、パラスポーツの普及に理解をもち、ボランティア活動等に意欲のある方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 9,300円(申請・認定料5,500円、登録料3,800円)

申込方法 郵送またはFAXでお申し込みください。申込書は県ホームページからダウンロード  
できます(トップページ⇒「令和6年度茨城県パラスポーツ指導者養成講習会」で検索)。

申込期限 11月22日(金) 必着