㉛ あなたにぴったりな運動を「各種運動教室」

問・申　笠間市総合公園 管理事務所　℡ 0296-72-9330　メール yoshihara@jspi.org

○バランスボールエクササイズ

日時	12月2日・9日・16日・23日の水曜日　午前10時～11時 12月2日は無料体験会、以降毎週水曜日
内容	ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。レッスンは裸足で行います。
講師	體力(たいりょく)メンテナンス協会認定 バランスボールインストラクター 佐伯(さえき) 博美(ひろみ)さん
対象	20～50代の女性の方（妊婦不可）
参加費	1,000円/回
申込方法	メールでお申し込みください。
申込期限	11月30日（月）

○こども硬式テニス教室

日時	火曜日コース：12月1日・8日・15日・22日以降火曜日(月3回～4回) 水曜日コース：12月2日・9日・23日以降水曜日(月3回～4回) 木曜日コース：12月3日・10日・17日・24日以降木曜日(月3回～4回) 金曜日コース：12月4日・11日・18日・25日以降金曜日(月3回～4回) 1～3年生クラス：午後4時30分～5時30分 4～6年生クラス：午後5時30分～6時30分
内容	ラケット貸出あり。運動しやすい服装、運動靴またはテニスシューズ、飲み物を持参のうえご参加ください。参加費についてはお問い合わせください。
講師	テニスインストラクター 吉原(よしはら) 大輝(だいき)さん
対象	小学生の方
定員	10名
申込方法	メールでお申し込みください。

○硬式テニス教室

日時	11月25日（水）・27日（金）午前10時～11時30分 以降毎週水・金曜日
内容	年齢や経験に関係なく参加できます。個々に合わせたレッスンで、楽しく無理なくテニスに親しんでいただけます。
講師	25日（水）：テニスインストラクター 山本(やまもと) 明希(あき)さん 27日（金）：テニスインストラクター 岩佐(いわさ) 賢太(けんた)さん
定員	20名程度
参加費	1,050円/回
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。

場所　笠間市総合公園(笠間市箱田867-1)

14ページ

市役所職員などを騙(かた)って口座番号などを聞き出す詐欺にご注意ください。