2月	31	詩吟でお口の体操	西尾 岳禮（にしお がくれい）	2/6、13、20、27(木) 10：00～11：30	15人	1,200円	研修室
		「のどを鍛えて寿命を 10 年延ばす」肺炎は老人の悪友、正しい呼吸法と大声でのどの衰えを防ぎます。 持 筆記用具					
	32	バランスボールで楽しく！健康心身づくり！	はしざわ すみえ	2/7、14、21、28(金) 10：30～12：00	10人	3,200円	和風会議室
		バランスボールを使った有酸素運動で体も心もリフレッシュ！体の内側から整えます。※50代までの女性対象 持 飲み物、汗ふきタオル、運動できる服装（ジーンズ NG）※ギムニク社製バランスボール持参可　他 お子さん連れ可					
	33	心と体の健康 フラメンコ	大浦 明美（おおうら あけみ）	2/7、14、21、28(金) 19：00～20：30	15人	1,600円	研修室
		フラメンコを普通の生活の中に取り入れながら、リズムと歌を体全体で表現する楽しみを感じてみませんか！ 持 特になし（あればカスタネット、タンブリン、扇子等）　他 お子さん連れ可					
	34	心を育てる読み聞かせ（絵本の楽しみ）	梛野 千鶴（なぎの ちづる）	2/8、15、22、29(土) 10：30～12：00	10人	1,400円	和風会議室
		IT 社会にこそ、人間のナマの声での読み聞かせ、語りが、心を育てます。その大切さを伝えたいです。 持 筆記用具　他 お子さん連れ可					

スポーツガイド

スポーツイベント

問 杁ケ池体育館 ☎63-1000 （記事ID 13514）

HPを見る

第520回　歩けあるけ運動（スポーツ推進委員主催イベント）

スポーツ推進委員と農村環境改善センター周辺を1時間程度かけて歩きます。

時 **11月3日(日・祝)7:00集合**
※雨天の場合は中止

場 **農村環境改善センター**

歩けあるけ運動は、市民の健康づくりを目的として実施してきました。現在では、ウォーキングも一般的となり初期の目的は達成できたと判断し、令和2年3月で終了することとします。

小学校体育館開放（校区体育委員主催イベント）

どの学校でも気軽に参加できます。室内履き、運動のできる服装でお越しください。小学生以下は、保護者同伴でお願いします。
※いずれの日も、土曜日の19:00～21:00

ところ	と　き	主な内容
長久手小学校	9日	ファミリーバドミントン
西 小 学 校	今月は開放しません	
東 小 学 校	30日	ビーチボールバレー
北 小 学 校	9、23日	ショートテニス、バドミントン
南 小 学 校	今月は開放しません	
市が洞小学校	23日	ビーチボールバレー

愛知医科大学 運動療育センター　プール開放

愛知医科大学のご厚意で開放しています。マナーやルールを守って利用してください。

時 **11月3、10、17、24日(日)**
10:00～16:30（利用時間を守ってください。）
対 市内在住の15歳以上の人（中学生を除く）
持 市民であることを証明できるもの、スイミングキャップ
他 医師などから運動を禁止されている人および妊娠中の人は利用不可

初めてトレーニングルームを利用する場合

トレーニング講習会を受ける必要があります。

トレーニング講習会（定員50人）

時 **11月24日(日)10:00～12:00**
11月29日(金)19:00～21:00
申 11月1日(金)～前日まで　¥ 500円
対 中学生以下を除く市内在住、在勤、在学者
持 対象者であることが確認できるもの、室内履き
※ただし、他施設等でトレーニング機器の利用経験がある人は、トレーナー在館時間を確認の上、来館し、説明を受ければ、利用できます。
¥ トレーニングルーム利用料（1回110円）