

	グラウンドゴルフ 春の大会	第52回ソフトテニス大会	市民レクバレー大会 (混合)	硬式テニス女子 OPEN大会
と き	5月16日(水)9:00~ ※雨天予備日5月23日(水)	5月27日(日)8:45集合 ※雨天予備日6月10日(日)	5月27日(日)9:00~	6月6日(水)9:00~
と ころ	スポーツの杜 野球場	菖蒲池テニスコートほか	杵ヶ池体育館アリーナ	杵ヶ池テニスコート(オムニ)
対 象	市内在住・在勤・在学の 20歳以上の人	体協ソフトテニス連盟加盟者及び市内 在住・在勤・在学の中学生以上の男女別 ダブルス(男女のペアは男子の部)	市内在住・在勤・在学で構成された 男女混合チーム (男子2人以内・女子4人以上で構成)	女子ペア (在住・在勤・在学問わず)
料 金	200円 当日集金	一般の部1ペア2,000円、中学生1ペア500円 当日集金 ※連盟加入者は半額	1チーム2,000円 当日集金	1ペア3,000円 当日集金 (会員1人500円引)
申 込	当日現地で申込	5月25日(金)20:00までに 杵ヶ池体育館へ申込	5月13日(日)16:30までに 杵ヶ池体育館へ申込	6月2日(土)20:30までに 杵ヶ池体育館へ申込 先着8ペア
	春季卓球大会 (中学生の部)	春季卓球大会 (一般の部)	市長杯ソフトボール大会 (混合)	市長杯ソフトボール大会 (男子)
と き	6月9日(土)9:00~	6月10日(日)9:00~	6月17日(日)・7月22日(日)9:00~ 予備日:9月9日(日)12:00~	7月15日(日)・9月9日(日)9:00~ 予備日:9月9日(日)12:00~
と ころ	杵ヶ池体育館アリーナ	杵ヶ池体育館アリーナ	スポーツの杜	スポーツの杜
対 象	市内在住・在学の中学生	市内在住・在勤・在学の 高校生以上	市内在住・在勤の社会人で構成された男女混合チーム(男子は4 月1日現在39歳以上・女子4人以上で構成されていること。4人 中1人は、4月1日現在50歳以上の男子に代わることができます)	市内在住・在勤の社会人で 構成されたチーム
料 金	1人300円 当日集金	1人500円 当日集金	1チーム4,000円(参加費)6月5日(火) 19:30からの代表者会議で集金	1チーム4,000円(参加費)6月5日(火) 19:30からの代表者会議で集金
申 込	5月25日(金)20:30までに 杵ヶ池体育館へ申込	5月25日(金)20:30までに 杵ヶ池体育館へ申込	6月3日(日)20:30までに 杵ヶ池体育館で申込	6月3日(日)20:30までに 杵ヶ池体育館で申込

ながくて・学び・アイ講座(7月開講分)

場 西庁舎3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 5月1日(火)~18日(金)に、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。郵送の場合は5月20日(日)消印有効。
1人で2つ以上の講座に申込可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効です。申込後のキャンセル不可。
【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」

【裏 面】①講座番号と講座名 ②氏名、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在学者はその旨
他 番号4は7人以上、5、6は10人以上の受講生がいないと開講しません。詳しくは市HPや市役所、文化の家、
福祉の家、中央図書館、Nピアなどに設置してあるチラシをご覧ください。

※生涯学習課では、講座修了後も学習を継続したい受講生のみなさんと立ち上げたサークル(生涯学習育成
サークル)を支援しています。「4回だけじゃ少ない!」「この仲間でもっと学習を続けたい!」そんな方々にお
勧めです。育成サークルになると1年間、公民館の使用料が無料になります。詳細は生涯学習課窓口または講
座内で配布するチラシをご覧ください。

※すべて初心者向け ※5番の講座はお子様連れでの参加が可能です。 ※費用は、受講料+資料・材料費の合計です。

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
4	イキイキ健康ヨガ	ジョティバガスタジオ 梓 ミエ	7/4、11、18、25(水) 13:30~15:00	15人	2,000円	和風会議室
	内 「ふう〜っと」ゆっくり息を吐こう!深い呼吸が心と体をゆるめます。イキイキ健康な日々を過ごしましょう。 持 ヨガマットまたはバスタオル					
5	「腸活」でハッピーライフ 〜腸は第二の脳〜	食育インストラクター 樋口 圭子	7/5、12、19、26(木) 10:30~12:00	30人	1,400円	研修室
	内 腸が汚れていると、心と体のあちこちに悪影響が…。生活習慣と食の改善で、腸内美人、腸内イケメンに! 持 筆記用具					
6	「老子」講義	鈴木 昌子	7/25、8/22、9/26、10/24(水) 10:00~11:30	30人	1,700円	研修室
	内 老子の永遠性に光を当て、現代社会のビジネス、家庭、地域で糧となることを理屈でなく実感してもらいます。 持 筆記用具、テキスト					