

はんだ健康
マイレージ

美ママ体操教室

「産後の体型が気になる」「子育てと家事で忙しいけど運動したい」そんなママにおすすめの赤ちゃんと一緒にできる体操の教室です。

日にち・内容

◇6月25日(月)

おなかシエイク編

◇6月29日(金)

ヒップアップ編、

保健師相談会

◇7月9日(月)

美しい姿勢編、

栄養士相談会

時間 10時30分～11時10分

場所 板山ふれあいセンター

対象 おおむね4～10か月の

赤ちゃんとママ

持ち物 飲み物・バスタオル・

タオル・あればヨガマット

※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。

参加費 無料

申込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 保健センター

☎06646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。



▲教室の様子

骨盤矯正ヨガ

骨盤の歪みを改善し、新陳代謝を高め、ダイエットへのきっかけづくりをします。

日時 6月30日(土)

①14時～15時

②15時30分～16時30分

場所 青山記念武道館

第1会議室

定員 各回10名(先着順)

※初めての方を優先します。

持ち物 飲み物・体操ができる服装・あればヨガマット

受講料 無料

申込み・問い合わせ 6月15日

(金)9時から、電話または直

接青山記念武道館へ

☎0666

日本代表選手による ワールドホッケー教室

ワールドホッケー未経験の方も楽しく参加できます。

日時 6月24日、7月8日、

8月19日のすべて日曜日

13時～15時

場所 成岩ウイング スカイ

アリーナ(成岩中学校内)

対象 市内在住の小学1年生

中学3年生

定員 各回25名(先着順)

講師 ソニーHCBRAVIA

Ladies、VERTEXホ

ッケーチーム

参加費 無料

申込み・問い合わせ 6月1日

(金)から各回開催日の5日前

までに、氏名・ふりがな・

性別・年齢・学校名・学年・

電話番号・保護者氏名・ホ

ームページなどへの掲載可

否を記入のうえ、FAX、

EメールでNPO法人ソシ

オ成岩スポーツクラブへ

☎07771☎07773

Eメール naraawa@

themis.ocn.ne.jp

夏休み 「ごんぎつね」教室

「ごんぎつね」の人気の秘密を探って、君も「ごんぎつね」博士になろう。

日時 7月26日(木)

9時～15時30分

場所

新美南吉記念館とその周辺

対象 小学3年生～6年生と

その保護者

定員 30名(先着順)

内容

◇「ごんぎつね」の舞台を訪ねよう(一部バス利用)

◇展示見学(解説付)

◇南吉と「ごんぎつね」の話

◇はりきり網や火縄銃を触ってみよう

◇持物 筆記用具・昼食・飲み物・カメラ(いろいろ撮って自由研究に使う)

◇参加費 子ども300円、大人510円(養家、記念館

観覧料)

申込み・問い合わせ 6月16日

(土)9時30分から、電話または

直接新美南吉記念館へ

☎04888



遺言・税務・登記・年金無料相談会 (毎月開催)

行政書士、税理士、司法書士、社労士などで構成するNPO(はんだまちづくりひろば登録団体)が、遺言・税務・登記・年金に関する無料相談会を毎月第1土曜日に開催しております。次回は、7月7日(土)です。

日時 毎月第1土曜日 10時～15時 場所 市民交流センター(クラシティ3階)

定員 各相談4組(予約受付優先) 内容 ①遺言・登記相談 ②税務・年金相談

費用 無料 主催 NPOひいらぎサポート

申込み・問い合わせ 相談の種類・住所・氏名・電話番号を電話で市民交流センターへ ☎32-3430

イベント・講座情報
募集中!!

受付期間 8月1日号…6月22日(金)まで
9月1日号…7月9日(月)～7月23日(月)
9月15日号…7月26日(木)～8月9日(木)
受付件数 各号8件(先着順)

申込方法 掲載申請書を企画課へ
(FAX・Eメール可)

※掲載には条件があります。詳しくは、市ホームページ(みんなのひろばで検索)をご覧ください。

