

参加者募集



■あま市の歴史散策をしよう 第二弾

魅力の詰まったあま市の歴史についてを歴史ガイドとともに学んでみませんか？前回は菟目寺境内の散策でしたが、今回は菟目寺周辺の散策を予定しています。

時 12月17日(出)

午前9時～10時30分

所 菟目寺歴史民俗資料館(菟目寺会館3階)集合

菟目寺周辺を散策予定

定 20人(要予約・先着順)

協力 あまの神社仏閣へ行こう！プロジェクト

ロジエフト

他 天候等で内容に変更が生じた場合は、ご連絡します。

申 電話で受け付けます。

問 美和歴史民俗資料館(水・木曜日
は休館日)

☎442・8522

FAX 445・5735

■バランスボールエクササイズ

時 令和5年1月12日(木)・26日(木)、

2月2日(木)・23日(木・祝)、

3月9日・23日(木)

午後1時30分～2時45分

所 美和文化会館多目的ホールAB
他

¥ 3,600円(全6回分)

体験受付1回限り600円

受講日初日に美和文化会館窓口でお支払ください。(バランスボールのレンタル料は含みません)

持 バランスボール(お持ちでない方はレンタル可)レンタル料1回

200円(講座時間内)当日払い

飲み物、タオル(更衣室はありません)どなたでも

対 どなたでも

定 20人(最少催行人数10人)

内 音楽にのせボールで弾み、手足を動かす有酸素運動です。体幹を鍛えながら体力・筋力アップで自律神経と骨盤を整えます。遊びや脳トレを取り入れることで脳の活性化にも役立ちます。

師 バランスボールインストラクター 三浦あかり氏

申 美和文化会館窓口または電話で
随時募集しています。

問 美和文化会館(午前9時～午後
5時)

☎449・1114

FAX 443・7496

■一人で踊れる！社交ダンス

時 令和5年1月10日(火)、2月14日(火)、3月7日(火) 2部制

1部 午後6時30分～7時15分

2部 午後7時30分～8時15分

所 美和文化会館多目的ホールABC

¥ 3回分2,800円

1部と2部両方参加の場合3回分
4,500円

12月28日(水)までにお支払ください。

持 脱げにくくヒールがない靴(スニーカーなど)、動きやすい服装(YシャツやTシャツなど袖があるもの・下はスラックスやスカートなど)、飲み物、タオル

対 小学生以上(小学生は親子参加
をお願いします)

定 各部20人

内 社交ダンスの基本は「歩く」ことです。音楽に合わせて歩けば、社交ダンスは踊れます！今回は一人でも踊れるようにアレンジしたステップを使い、基本となる姿勢や歩き方などを中心に行います。1部はスタンダード、2部はラテンアメリカと呼ばれる種目を踊ります。音楽に合わせて体を動かしながら…

一緒に楽しく踊ってみませんか？

師 ダンススタジオソワール所属・

J B D F プロフェッショナルダン

ス講師 齊藤健斗氏

申 美和文化会館窓口または電話で
随時募集しています。

問 美和文化会館(午前9時～午後
5時)

☎449・1114

FAX 443・7496

■あま市子ども・若者支援講座

時 令和5年1月24日(火)

午前9時30分～11時30分

所 菟目寺公民館 研修室

対 小中学生の保護者

定 20人(先着順)

内 子どもが学校へ行きたくなくなったら…。」どうしたらいい。心配。不安」な気持ちですよね。このようなお悩みなどがあれば子ども・若者支援講座に参加してみませんか？

師 アディクションカウンセラー

河合清美氏

申 12月1日(木)から23日(金)までに
メールにてお申し込みください。

問 菟目寺公民館

☎444・1621

FAX 443・9778

✉ shogaigakushu@city.ama.lg.jp

認知症サポーター養成講座

市では認知症に理解があるまちづくりの一環として、認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族を地域で温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成しています。認知症の基礎知識と認知症の方への対応方法のポイントなどを学べる講座です。皆さんで認知症になっても安心して住み続けられる優しい地域を作りましょう。

時 令和5年1月21日(出)

午後1時30分～3時30分

所 七宝焼アートヴィレッジ 交流ホール

対 認知症について学びたい方

20人(先着順)

定 無料

申 令和5年1月13日(金)までに高齢福祉課地域包括支援センターへお申し込みください。

問 高齢福祉課地域包括支援センター(甚目寺庁舎)

☎444・3159

FAX 443・3555

NPO法人あまスポーツクラブ

特別講座募集。こころとからだは必ず健康サロン 七宝会場(全3回)

時 令和5年1月13日(金)、2月17日(金)、3月10日(金)

午後1時30分～3時

所 七宝総合体育館 1階ミーティング室大

対 30歳以上の男女

定 20人(先着順。定員に満たない場合は中止することがあります)

内 手足を動かして脳を刺激、ロープ・お手玉・ダーツ等すぐ使える簡単なアクティビティ

持 飲み物、体育館シューズ、汗拭きタオル、動きやすい服装

料 1人1,500円(保険料含む)

申 12月2日(金)～13日(火)

電話、またはあまスポーツクラブ事務局窓口へお申し込みください。受付窓口時間は、火曜日から土曜日の午前9時から午後1時まで。受講料のお支払い期限は12月16日(金)です。手続き完了後のキャンセルの返金はできませんのでご留意のうえお申し込みください。

問 NPO法人あまスポーツクラブ

☎FAX 977・7484

事務所携帯 ☎0800・7657・8839

令和4年度市民走ろう・歩こう会

完走・完歩を目標に、チャレンジしてみませんか?ぜひご参加ください。

時 令和5年1月22日(日)(小雨決行)

受付 午前9時15分

開会 午前9時30分

スタート 午前10時

所 木曾三川公園東海広場(立田大橋下)現地集合・解散です。

部門

・ジョギングの部 2km、4km、10km

・ウォーキングの部 2km、4km

※10kmジョギングのみ、中学生以上の方を対象とします。

対 市内在住、または在勤もしくは在学の方

料 100円(傷害保険料は、主催者側で負担します)

申 12月1日(日)～22日(木)

※参加費の返金対応はできません。

※未就学児については、保護者同伴でご参加ください。また、中学生以下は、保護者の同意が必要です。

他 申込時に『申込書(控)』をお渡しします。当日は『申込書(控)』を必ずご持参ください。

・飲み物は、各自でご用意ください。

・ペット同伴、ベビーカーに乗せて

の参加、競技に専念されない方の

参加はご遠慮ください。

傘をさしながらの参加はご遠慮ください。

参加はご遠慮ください。傘をさしながらの参加はご遠慮ください。

催 あま市教育委員会

管 あま市スポーツ推進委員会

問 七宝総合体育館

☎441・5001

FAX 442・5177

