

## あま市「みんなの掲示板」

～皆さんの活動情報お知らせください～

7月号締切 5月8日(月)まで

8月号締切 6月5日(月)まで

問 人事秘書課 ☎ 444・1713

FAX 444・1351

### 【参加者募集】Friday Nice感謝デー

テニス フライデイナイス会員、お友達、ご家族、新規会員の方、お試しで参加の方、ぜひご参加ください。ジャンケン大会でお土産付き。

時 5月13日(土) 午前10時～正午

所 甚目寺南中学校 テニスコート

¥ 無料

申 5月12日(金)までに問合先までメール(ショートメール)でお申し込みください。

問 Friday Nice 山田  
090・3573・6492

### 【会員募集】フィットネス・サークル

音楽に合わせたダイエットダンス、有酸素運動、バランスボール等で体幹を鍛え、体力・筋力アップ。ヨガで自律神経・骨盤を整え、柔軟性を高め姿勢改善、運動不足解消。

時 毎週水・金曜日

午前9時30分～11時

所 甚目寺総合体育館

¥ 1回あたり500円

月8回2,500円～

問 フィットネス・サークル 佐藤  
090・8421・0500

### 【会員募集】新居屋空手クラブ

礼節と護身に役立つ伝統空手道。当てることも止めることもできる、優れた技を体得し、心身ともに強くおだやかな人になりましょう。生涯スポーツ空手は役に立ちますよ!

時 毎週水・土曜日

午後7時～8時40分

所 甚目寺総合体育館剣道場

¥ 月2,500円

問 新居屋空手クラブ 正中  
090・4796・2970

### 【会員募集】キッズダンス(器械体操)

1歳～子どもたちが遊びを通して、楽しくダンスをしています。器械体操では、とび箱・鉄棒・マットなどを行っています。マミー体操は1歳～3歳。子どもの成長を一緒に見守りながら体操しましょう。

時 ダンス:月・火・水・金曜日

体操:第1・3水曜日・毎週木曜日  
午後4時～、5時～

所 甚目寺総合体育館

¥ 1回300円 月2,000円～

問 キッズダンス 佐藤  
090・8421・0500

### チェアエクササイズ体験会

コロナ禍で体力が低下した方、チェアエクササイズで身体機能を改善し免疫力を高めましょう。

時 5月9日(火)午前10時～11時

5月16日(火)午前10時～11時

所 七宝公民館 1階

¥ 無料

申 参加希望の方はご連絡ください。お待ちしております。

問 ボディメンテナンスクラブ

伊藤 090・7917・9762

林 070・5336・2408

### 音楽に合わせて体操をしよう!

今話題のコグニサイズを取り入れて認知症予防の体操をしています。ラダー運動も楽しいですよ。

時 5月9日(火)午後1時～2時

5月16日(火)午後1時～2時

所 甚目寺公民館 1階 和風会議室

¥ 1回300円

初回は無料で体験できます

申 お申し込み不要です。直接会場にお越しください。

問 コグニダンスサークル 西村  
090・4441・0720

### 超初心者限定 社交ダンス

脳もからだも健やかに、美しい姿勢で人生一緒に楽しみましょう。動きやすい服装・靴で、水分を持参してお越しください。

時 毎週水曜日 午前9時30分～10時20分  
5・6月(2か月全8回。5月5回6月3回)

所 七宝焼アートヴィレッジ

¥ 1回あたり700円または4回  
2,000円

申 電話またはメールにてお申し込みください。

問 社交ダンスサークルアイリス 水谷  
090・6596・0036

### 【会員募集】健美体操スワン

日頃の運動不足解消に音楽に合わせてストレッチや体を動かします。自分で無理なくできる体操です。1回500円で体験できます。ぜひ参加お願いいたします。

時 月2回火曜日

午前10時15分～正午(出入り自由)

所 七宝総合体育館 柔道場

¥ 月2,500円(8月休み)

問 健美体操スワン 鈴木  
090・5866・3433

### 田んぼで「にこり運動家族」

田んぼの中で鬼ごっこやボール遊びなど、体を動かして交流します。親子で泥まみれになりましょう! 独身さんも大歓迎!

時 5月27日(土)

午前10時30分～正午

所 JAライスセンター横の田んぼ

¥ 体験料一家族500円

申 5月20日(土)までに、電話にてお申し込みください。

問 にこりPark 三浦  
080・5100・7578