



## 体幹トレーニング教室

### ■日時

5月11・18・25日(土曜日、全3回) 午前10時~11時30分

■場所 南河内体育センター

■対象者 小学生以上の方

### ■参加費

1回100円(保険代として当日徴収)

■申込方法 5月7日(火)から開始です。直接、窓口でお申し込みください。

■定員 40名

■持ち物 体育館シューズ

### ■問い合わせ先

元気ワイワイ南河内  
平日午前9時~午後5時  
☎(48)5401

## ノルディックウォーキング教室

■日時 6月1日(土) 午前10時~正午

■場所(コース) ふれあい館周辺(雨天中止)

### ■対象者

市在住、在勤者(20歳以上)

■集合場所 ふれあい館駐車場(午前9時50分集合)

■内容 2本のポールを使って歩く全身運動です。

■参加費 700円(当日徴収)

※専用ポールをお持ちの方は500円引きとなります。

■申込方法 5月7日(火)から開始です。直接、窓口でお申し込みください。

### ■問い合わせ先

元気ワイワイ南河内  
平日午前9時~午後5時  
☎(48)5401

## キンボールスポーツ教室

キンボールスポーツは瞬発力、洞察力、コミュニケーションなどを駆使するスポーツです。教室では公認指導者から体幹強化体操、基礎技術、戦術、ルールを学べます。

■日時 毎月2回(水曜日、午後6時30分~8時30分)

■場所 国分寺小学校体育館

### ■対象者

小学2年生~中学生

■服装 運動ができる格好

■持ち物 体育館シューズ、膝サポータ

■参加費 1か月1,000円(月初めに納入)

※入会手続きが必要です。

### ■問い合わせ先

夢くらぶ国分寺  
担当 増山(火・水・金曜日  
午前8時30分~午後5時15分)  
☎(44)0849

## 就園児親子体操教室

■日時 毎月3回(火曜日、午後3時15分~4時30分)

※8月は休みです。

### ■場所

国分寺海洋センター体育館  
※応募数が極端に少ない場合、開講しないことがあります。

■対象者 年少~年長の未就学児の親子ペア20組程度

■服装 運動ができる格好

■持ち物 体育館シューズ

■参加費 1か月1,800円(月初めに納入、2人目は1,000円)

※入会手続きが必要です。

■講師 宇賀神博子先生

### ■問い合わせ先

夢くらぶ国分寺  
担当 増山(火・水・金曜日  
午前8時30分~午後5時15分)  
☎(44)0849

## 前期市民卓球教室

■日時 6月1・8・15・22・29日(土曜日、全5回) 午前9時30分~正午

■場所 南河内体育センター

■対象者 市在住者・在勤者、市登録クラブの小学3年生以上(親子での参加大歓迎です)

■募集内容 硬式/ラージ

初心者、初級、中級の3クラス

■定員 硬式20名、ラージ20名程度

■参加費 2,000円(当日徴収)

■申込方法 5月24日(金)までに、スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターの窓口へお申し込みください。(電話での申し込み不可)  
※申込書は各窓口にあります。  
※キャンセルは5月24日(金)午後5時までとします。

### ■問い合わせ先

市卓球部 午後5時~8時  
橋本 ☎090(5211)6538

## 剣道教室

市民の皆様を対象に、剣道教室を通して礼儀や作法、正しい心、強い心を養うため、剣道教室を開催します。

■日時 6月9・16・23・30日、7月7日(日曜日、全5回) 午後3時30分~5時

※集合は午後3時です。

■場所 国分寺聖武館

■対象者 幼稚園児以上の方

■参加料 無料(スポーツ安全保険未加入者は、1,000円)

■服装 運動ができる格好

### ■問い合わせ先

市剣道部  
遠藤  
☎090(3407)7429  
黒川  
☎090(8503)4039

