

※各施設の住所は、17面を参照してください。また、掲載の事業は変更になる場合がございます。詳細は施設へお問い合わせください。

### 東スポーツセンター

TEL 723-0411 FAX 723-0440

|         |    |               |               |
|---------|----|---------------|---------------|
| ①エアロビクス | I  | 7/15・22・29(水) | 午後7:00~8:00   |
|         | II | 7/16・23・30(木) | 午前9:30~10:30  |
| ②ヨガ     |    | 7/15・22・29(水) | 午後8:10~9:00   |
| ③ソフトエアロ |    | 7/16・23・30(木) | 午前10:45~11:45 |

申込 ①当日開始30分前から先着順 ②当日午後7:00から整理券配布  
③当日午前9:00から整理券配布

### 第2期スポーツ教室

「一般」…中学生を除く15歳以上の方

- お子さん向け水泳教室(料金 各3,500円)
- お子さん向け体操教室

|   |  |
|---|--|
| <b>親子deハッピー水遊びⅡ(全5回)</b><br>11/11~12/9の水曜日<br>午前10:00~10:50<br>対象 6カ月以上の乳幼児とその保護者<br>定員 15組 | <b>キッズ体操Ⅱ(全5回)</b><br>11/11~12/9の水曜日<br>午後3:30~4:30<br>対象 年少~年長 定員 50人<br>料金 2,750円                              |
| <b>キンダー水遊びⅡ(全5回)</b><br>11/11~12/9の水曜日<br>午前11:10~正午<br>対象 2歳以上の未就園児 定員 10人                 | <b>わんぱくジュニア体操Ⅱ(全5回)</b><br>11/11~12/9の水曜日<br>午後4:30~5:30<br>対象 小学1~6年生 定員 50人<br>料金 2,750円                       |
| <b>キッズ水遊びⅡA(全5回)</b><br>11/10~12/8の火曜日<br>午後3:30~4:30<br>対象 年少~年長 定員 15人                    | <b>親子リズム体操Ⅱ(全5回)</b><br>11/12~12/10の木曜日<br>午前11:00~正午<br>対象 2歳以上の未就園児とその保護者<br>定員 30組 料金 3,300円                  |
| <b>キッズ水遊びⅡB(全5回)</b><br>11/12~12/10の木曜日<br>午後3:30~4:30<br>対象 年少~年長 定員 15人                   | <b>ベビーマッサージ&amp;産後ボディメイク(全5回)</b><br>11/12~12/10の木曜日<br>午前9:45~10:45<br>対象 2カ月~1歳未満の乳児とその保護者<br>定員 30組 料金 3,300円 |
| <b>キッズ水遊びⅡC(全5回)</b><br>11/13~12/11の金曜日<br>午後3:30~4:30<br>対象 年少~年長 定員 15人                   | <b>一般向け教室</b>  |
| <b>ジュニア水泳ⅡA(全5回)</b><br>11/10~12/8の火曜日<br>午後4:30~5:30<br>対象 小学1~3年生 定員 15人                  | <b>リフレッシュヨガ(全5回)</b><br>11/10~12/8の火曜日<br>午前9:45~10:45<br>定員 30人 料金 1,750円                                       |
| <b>ジュニア水泳ⅡB(全5回)</b><br>11/10~12/8の火曜日<br>午後5:30~6:30<br>対象 小学4~6年生 定員 15人                  | <b>バウンドテニス(全5回)</b><br>11/10~12/15の火曜日(12/8を除く)<br>午前9:30~11:30<br>定員 60人 料金 2,000円                              |
| <b>ジュニア水泳ⅡC(全5回)</b><br>11/12~12/10の木曜日<br>午後4:30~5:30<br>対象 小学1~3年生 定員 15人                 | <b>バドミントン(全5回)</b><br>11/11~12/16の水曜日(11/18を除く)<br>午後6:45~8:45<br>定員 60人 料金 3,700円                               |
| <b>ジュニア水泳ⅡD(全5回)</b><br>11/13~12/11の金曜日<br>午後4:30~5:30<br>対象 小学1~3年生 定員 15人                 | <b>一般(高齢者)向け教室</b>   |
| <b>一般向け水泳教室(料金 各3,150円)</b>   | <b>腸活エクササイズ(全5回)</b><br>11/10~12/8の火曜日<br>午前11:00~正午<br>定員 20人 料金 1,750円   |
| <b>成人水泳Ⅱ(全5回)</b><br>11/12~12/10の木曜日<br>午後2:00~3:00 定員 15人                                  | <b>申込</b> 7/14~28(火)正午までに窓口または本紙8面を参照し、電子申請で   |
| <b>レベルアップスイミングⅡ(全5回)</b><br>11/13~12/11の金曜日<br>午前11:00~正午 定員 15人                            |  |

※申し込み多数の場合は8/2(日)に抽選。  
結果は、8/7(金)午後1:00以降にウェブサイトをご確認いただくか、お問い合わせください。電子申請をご利用の場合は、「本登録」のメールアドレスに当選もしくは落選の結果通知が届きます。

### 東図書館 supported by カニエ JAPAN

TEL 712-3901 FAX 712-3902

- 自由参加(申込不要・無料)
- 赤ちゃんからおはなし会
- こわいおはなし会
- 英語のおはなし会
- おはなし会
- 親子エコ工作教室

申込 7/11(土)午前9:30~ 電話または市図書館ウェブサイト

### 自動車図書館

TEL 821-3364 FAX 821-3364

酷暑による健康被害を防ぐために、夏季の定期巡回を休止します。  
休止期間:7/11(土)~8/31(月)

### 東生涯学習センター

TEL 932-4881 FAX 932-4882

- ▼自主事業(申込参加)
- ①夏休み、みんな集まれ!「のぞいてびっくり!水の中のミクロの世界」
- ②ヒーリング演奏会

申込 [講座名][郵便番号・住所][電話番号][参加者全員の氏名・ふりがな・年齢(学年)]を記入のうえ、電子申請、往復はがきまたは直接窓口(返信用はがき持参)へ。  
※1講座につき1人1通まで有効。  
※申し込み多数の場合は、申し込み締め切り日の翌日以降に抽選。  
締切 ①②7/17(金) 必着

### 高岳児童館

TEL 932-1718 FAX 935-1025

- ▼申込参加(先着順)
- サイエンスショー
- 自由参加(申込不要・無料)
- こまこまふっちゃんとお遊ぼう!
- ももちゃんひろば
- わいわいタイム

対象:市内在住の60歳以上の方  
開館時間 午前8:45~午後5:00  
申込受付時間 午前9:00~午後4:30  
※館内利用・講座申込には利用証が必要  
利用証の作成には身分証明書が必要

### 高岳福祉会館

TEL 931-8174 FAX 935-1025

- 健康相談(申込不要・無料)
- ▼申込参加(先着順) 各講座とも事前申込が必要
- オープン(単発)講座※いずれの講座も申し込み受け付け開始時点で応募多数の場合抽選

|                               |                      |     |
|-------------------------------|----------------------|-----|
| ①ゲームで楽しむ「サタデーモルック」            | 7/25(土)午前9:30~11:00  | 20人 |
| ②60歳からの福祉会館講座 館長とLet's Sing   | 7/25(土)午後2:30~4:00   | 20人 |
| ③ゲームで楽しむ「モルックα(アルファ)」         | 7/30(木)午後2:30~4:00   | 20人 |
| ④津軽三味線演奏会「味胤(わいん)」            | 7/31(金)午後2:00~3:00   | 50人 |
| ⑤歌声・おしゃべり広場                   | 8/17(月)午前10:00~11:30 | 15人 |
| ⑥初めてのスマートフォン教室 スマホ決済の使い方&詐欺対策 | 8/17(月)午後1:30~3:30   | 15人 |
| ⑦足指ストレッチ&トレーニング               | 8/20(木)午後1:00~2:00   | 30人 |
| ⑧ゲームで楽しむ「サタデーモルック」            | 8/22(土)午前9:30~11:00  | 20人 |

申込 ①7/11(土)~②7/13(月)~③7/16(木)~④7/17(金)~⑤8/3(月)~⑥8/4(火)~⑦8/6(木)~⑧8/8(土)~ 午前9:00~直接窓口へ(午前10:00~電話も可)  
※①と③は、同じ月のモルックのため、どちらか1つしか申し込みできません。  
※②はスタンプカード対象。3回受講で粗品あり。※⑥は教室用スマートフォンを使用。

### 令和8年度後期(10月開始)趣味の講座受講生募集(申込参加) ※一人一講座のみ

|                  |         |               |     |
|------------------|---------|---------------|-----|
| 関節をほぐすろっ骨体操「かきら」 | 第1・3月曜日 | 午後1:00~2:10   | 35人 |
| 「美」文字            | 第3月曜日   | 午前9:30~11:30  | 22人 |
| エアロビクス           | 第4月曜日   | 午前10:00~11:30 | 25人 |
| 元気に動ける体づくり       | 第1・3火曜日 | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| やさしいヨガ           | 第2火曜日   | 午前9:30~11:00  | 22人 |
| 奏筆(かなふで)         | 第3火曜日   | 午後1:00~2:20   | 30人 |
| フレイル予防体操         | 第2水曜日   | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| バリバリアクティブ体操      | 第2・4水曜日 | 午後1:00~2:10   | 30人 |
| 男性体づくり(上級)       | 第1・3木曜日 | 午前10:00~11:30 | 25人 |
| おりがみ工作           | 第1木曜日   | 午後0:30~2:00   | 22人 |
| 入門太極拳            | 第2・4木曜日 | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| コーラス             | 第1・3金曜日 | 午後1:00~2:20   | 40人 |
| ステップ・アップ・ダンス     | 第1金曜日   | 午後2:40~4:10   | 30人 |
| 懐メロ体操A           | 第2金曜日   | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| アレンジフォークダンス      | 第3金曜日   | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| 懐メロ体操B           | 第4金曜日   | 午前10:00~11:30 | 40人 |
| ピラティスA           | 第1土曜日   | 午後2:40~4:10   | 25人 |
| ピラティスB           | 第3土曜日   | 午後2:40~4:10   | 25人 |

※体操講座は、★が多いほど運動がハードです。  
料金 受講料無料(一部、教材費・材料費の必要な講座があります。)  
申込 7/11(土)~31(金)に直接窓口またはウェブサイト(電話申し込み不可)。  
申し込み多数の場合は抽選。

※申し込み多数の場合は抽選。