

スポーツセンター

地図①

☎705-4948 ☎705-4952 猪高町大字高針字勢子坊307-12

- ▼★は料金300円
- ▼申し込みの記載がないものは、開催時間の20分前から受け付け(当日先着順)
- 水泳ワンポイントアドバイス①親子②一般
- 日時 9/11(木)・18(木)・25(木)・10/2(木)・9(木)
①午前10:30～11:00
②午前11:05～正午
- 対象 ①幼児と保護者など。各10組
②中学生を除く15歳以上の方。各20人
- 料金 プール利用料
- 申込 当日先着順
- 気軽に楽しく水中エアロ脂肪燃焼タイム!
- 日時 9/12(金)・19(金)・26(金)・10/3(金)・10(金) 午後7:00～8:00
- 対象 中学生以上の方。各20人
- 料金 660円
- ★みんなのスポーツ
- (バドミントン・卓球・モルック・ボッチャ)
- 日時 9/12(金)・26(金)・10/3(金) 午前9:30～11:30
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。各70人
- ★ナイトヨガ☆リラックスタイム
- 日時 9/13(土)・27(土) 午後7:00～8:15
- 対象 中学生以上の方。各50人
- ★初中級エアロビクスレッスнтаイム
- 日時 9/17(水)・10/1(水) 午後6:50～7:45
- 対象 中学生以上の方。各50人
- ★水曜ナイトヨガ
- 日時 9/17(水)・10/1(水) 午後7:55～8:50
- 対象 中学生以上の方。各50人
- ZUMBA®
- 日時 9/22(月) 午前9:10～10:00・午前10:15～11:05
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。各50人
- 料金 400円
- のびらく健康「棒びくす®」
- 日時 9/22(月) 午前10:30～11:45
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。30人
- 料金 400円
- ★卓球広場
- 日時 9/22(月) 午後0:30～2:30
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。40人
- 持物 ラケット、ボール、室内シューズ
- いたかの森ノルディックウォーキング
- 日時 9/22(月) 午後1:00～2:30
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。20人
- 料金 500円
- 申込 9/19(金) までに電話か窓口で
- フラダンス
- 日時 9/22(月) 午後1:45～2:45
- 対象 中学生を除く15歳以上の方。30人
- 料金 400円

スポーツセンター

定期スポーツ教室

申込 電子申請サービスか往復はがきで ●はがき往信用裏面に①教室名②氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号を明記
※1教室1人(組)1通 ※②③は親子・託児の場合は両方
※定員を超えた場合は、締め切り翌日に公開抽選

教室名	曜日	日時・回数	対象	料金	締切
ママとエンジョイ♪ ①よちよちクラスⅢ ②わくわくクラスⅢ	水	11/5～12/17(7回) ①午前10:00～10:45 ②午前11:00～11:45	①1歳児と保護者。30組 ②2～4歳児と保護者。30組	3,850円	10/15 (水) (必着)
シェイプアップヨガ レッスンⅢ①②	木	11/6～12/18(6回) ①午前9:15～10:15 ②午前10:30～11:30	中学生を除く15歳以上の方。各80人	1,980円	
託児付きママトレを 体験しよう!	木	11/13～12/11(5回) 午前10:30～11:30	2歳以上の未就学児と保護者。10組	3,300円	10/16 (木) (必着)

【申込・問合せ】スポーツセンター ☎705-4948 ☎705-4952 ☎465-0067 猪高町大字高針字勢子坊307-12

各種無料相談のご案内

弁護士による法律相談

地図A

(予約制・1週間前から予約受付)

9/26(金)・10/10(金)
午後1:00～4:00

問合せ 名古屋市ウェブサイト▶
名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584

行政書士による相談会

地図A

(予約優先)相続・遺言・許認可など

9/22(月)
午前9:00～正午

問合せ 愛知県行政書士会中央支部 ☎990-3392

内職相談(予約不要)

地図A

10/14(火)
午前10:00～正午
午後1:00～3:00
区役所民生子ども課内相談室

問合せ あいち労働総合支援フロア ☎562-5016

移動児童館in上社

日時 10/8(水) 午前10:00～11:30

場所 社会福祉協議会

対象 乳幼児と保護者

ベビーマッサージ

日時 10/12(日)・26(日) 午前10:30～11:30

対象 生後3～9カ月の首がすわっている乳児と保護者。先着10組 ※両日参加可能な方

料金 100円

申込 9/28(日) 午前10:00～電話か窓口で

ちびっこハロウィン♪

日時 10/24(金) 午前10:30～正午

対象 幼児と保護者。先着40組

申込 10/10(金) 午前10:00～電話か窓口で

☆自由参加クラブ☆

★メーちゃんひろば 9/11(木)・25(木)・10/9(木)
※10/9(木)は歯科衛生士の話と個別相談あり

★お話の部屋(ハートの会) 9/25(木)

★屋内遊園 9/26(金)・10/10(金)

★幼児の時間 10/1(水)

★ぴよんぴよこぴよん 10/4(土)

★お話の部屋(ポケットの会) 10/10(金)

名東図書館

地図B

☎773-8200 ☎773-8239 文教台二丁目205

▼★は小学生未満の子どもに保護者同伴が必要

★おはなし会

日時 9/11(木)・18(木)・25(木)・10/9(木) 午後4:00～4:30、
9/13(土) 午前11:00～11:30

対象 3歳以上の子ども。当日先着各30人

小さい子向けおはなし会

日時 9/11(木)・17(水)・25(木)・10/9(木) 午前10:40～11:00・午前11:20～11:40

対象 乳幼児と保護者。当日先着各15組

★英語でおはなし会

日時 9/17(水) 午後3:30～4:00

人数 当日先着30人

親子向けセラピードッグへ読み聞かせ

日時 9/23(火・祝) 午前10:30～11:30

対象 子どもと保護者。先着5組

申込 9/11(木) 午前9:30～電話か窓口で

BOOK PARTY(第22回)テーマ:「虫」

日時 9/23(火・祝) 午後2:00～3:30

人数 先着10人

申込 9/14(日) 午前9:30～ウェブサイトか電話・窓口で

★かみしばいのおはなし会

日時 9/27(土) 午前10:30～11:00

対象 3歳以上の子ども。当日先着30人

★耳でたのしむおはなし会

日時 9/27(土) 午後2:00～2:30

対象 5歳以上の方。当日先着30人

名東図書館で健康チェック

日時 10/1(水) 午前10:30～正午

申込 当日午前9:30～窓口で

自動車図書館

地図A～E

☎821-3364 ☎821-3364

どなたでも無料で1人8冊まで借りられます

9月	時間	場所	地図
11(木)	午後2:30～4:00	藤の木団地	ケ
18(木)	午後2:30～4:00	深田池公園	ク
26(金)	午前10:00～11:00	牧の原第一公園	シ
10月	時間	場所	地図
1(水)	午後2:30～4:00	一社公園	ア
3(金)	午前10:00～11:00	極楽公園	カ
7(火)	午前10:00～11:00	西山中公園	キ
10(金)	午前10:00～11:00	市営梅森荘 管理事務所横駐車場	イ

認知症高齢者に関する相談など

地図 北部F 南部G

- もの忘れ相談医による専門相談
(北部)10/3(金)
(南部)10/14(火)
- 家族サロン(北部)9/17(水)
(南部)10/8(水)

問合せ 北部いきいき支援センター ☎726-8777
南部いきいき支援センター ☎720-6121