

講座案内

共通事項 郵送での申し込みはできません。「はじめよう要約筆記」、「視覚障害者ガイドヘルプボランティア講座」を除き、電話での申し込みもできません。「冬の健康づくり教室」を除き、代理人による申し込みもできますが、原則1人につき1人(組)の申し込みとなります。申込者が少ないときは開講しない場合があります。

受講料 受講料 教材費(材料費)

冬期スポーツ教室

対象 市内在住または在勤の方

▶一般…高校生以上の方

※「①なぎなた」は小・中学生も参加できます。

▶親子…就園前のひとり歩きができるお子さんとその保護者

申込期間 12月11日(木)まで 午前9時～午後8時

※月曜日を除く。

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、直接総合体育館、中央体育館、鶴城体育館、一色B & G 海洋センター、吉良町公民館、幡豆公民館へ。申込書は各施設に用意。申込期間内に定員を超えた場合は、12月12日(木)午前10時から総合体育館で職員による抽選を行い、結果を郵送します。

問合先 ▶西尾地区…スポーツ課振興担当(☎54・0002/総合体育館内) ▶吉良地区…吉良町公民館(☎32・2151)

地区	対象	教室名	日時など	場所	定員	費用	講師
西尾地区	女性	①バレーボール	1月21日～3月18日の毎回火曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	総合体育館 アリーナ	30人	☎2,400円	山根洋子氏
		②バドミントン	1月21日～3月18日の毎回火曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	総合体育館 アリーナ	30人	〃	森川慶子氏
		③卓球	1月15日～3月5日の毎回水曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	総合体育館 アリーナ	35人	〃	石川孝子氏
		④健康体操	1月15日～3月5日の毎回水曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	総合体育館 武道場	35人	〃	榊原節子氏
		⑤硬式テニス	1月16日～3月6日の毎回木曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	市民運動広場	25人	〃	河村昌昭氏
		⑥エアロビクス	1月17日～3月14日の毎回金曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	総合体育館 サブアリーナ	30人	〃	市川妙子氏
	一般	⑦バドミントン	1月15日～3月5日の毎回水曜日 全8回 午後6時45分～8時45分	総合体育館 アリーナ	30人	〃	神谷昭賢氏
		⑧卓球	1月15日～3月5日の毎回水曜日 全8回 午後6時45分～8時45分	総合体育館 アリーナ	30人	〃	尾崎健二氏
		⑨エアロビクス	1月15日～3月5日の毎回水曜日 全8回 午後6時45分～8時45分	総合体育館 サブアリーナ	30人	〃	飯野優子氏
		⑩硬式テニス	1月17日～3月7日の毎回金曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	市民運動広場	30人	〃	岸本洋征氏
		⑪なぎなた	1月18日～3月22日の毎回土曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	総合体育館 武道館	30人	〃	近藤吟子氏
		⑫ラージボール卓球	1月18日～3月8日の毎回土曜日 全8回 午後2時30分～4時30分	総合体育館 卓球場ほか	30人	〃	杉浦勝氏
親子	⑬親子ふれあい体操 (火曜日コース)	1月21日～3月18日の毎回火曜日 全8回 午前10時～正午	総合体育館 武道場	30組	〃	中村里佳氏 柵木真里子氏	
	⑭親子ふれあい体操 (木曜日コース)	1月16日～3月6日の毎回木曜日 全8回 午前10時～正午	総合体育館 武道場	30組	〃	〃	
吉良地区	女性	⑮アロマでリラックスヨガ	1月14日～3月4日の毎回火曜日 全8回 午後7時30分～8時30分	吉良町公民館 和室	20人	〃	三樹ひろみ氏
		⑯ピラティス ～インナーマッスルを鍛えましょう～	1月17日～3月14日の毎回金曜日 全8回 午後7時30分～8時30分	吉良町公民館 和室	20人	〃	藤吉広美氏
	一般	⑰棒ピクス ～今から始めるロコモティブ対策～	1月15日～3月12日の毎回水曜日 全8回 午後1時30分～3時	吉良町公民館 講堂	30人	〃	三樹ひろみ氏
		⑱脳とからだのリフレッシュ 体操(シニア向け)	1月28日～3月18日の毎回火曜日 全8回 午後1時30分～2時30分	コミュニティ 公園研修室	15人	〃	星野光子氏
		⑲はじめてのエアロビクス ～楽しくからだを動かしてみよう～	1月16日～3月6日の毎回木曜日 全8回 午前10時～11時	吉良町公民館 講堂	30人	〃	〃

中央ふれあいセンター冬期講座

対象 市内在住または在勤、在学の16歳以上の方
 申込期間 12月8日(水)～14日(火) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込方法 受講料を持参の上、直接中央ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。

問合せ先 中央ふれあいセンター (☎56・7722)

講座名	日 時	内 容	定員	費用	講 師
ステキ！一閑貼り	1月14日～2月11日の毎週火曜日 全5回 午後1時30分～3時30分	竹かごに和紙を貼り、柿渋を掛けて、すてきなかごを作ります	10人	☎1,000円 ☎3,700円	斎藤はるみ氏
自分でできるヘルスケア	1月15日～2月12日の毎週水曜日 全5回 午前10時～正午	健康維持のためのストレッチやツボ押しの方法を学びます	10人	☎1,000円	松藤季晴氏
ジャンパースカートを作る	1月15日～3月19日の毎週水曜日 全6回 午後1時30分～3時30分	ミシンの使い方を習い、ジャンパースカートやベストを作ります	10人	☎1,200円 ☎500円	古川節子氏
季節の和菓子	1月16日(木)、2月13日(木) 全2回 午後1時30分～3時30分	いちご大福やさくら餅など、季節の和菓子を作ります	30人	☎400円 ☎1,600円	西尾菓子組合

冬の健康づくり教室

対象 市内在住または在勤で、自己の体調管理ができる方

申込期間 12月1日(水)～13日(金) 午前9時～午後5時。ただし、月曜日を除く。

申込方法 直接ホワイトウェイブ21へ。申込期間内

に定員を超えた場合は、12月14日(火)午前10時から職員による抽選を行い、結果を12月17日(木)午前9時から館内に掲示します。ホワイトウェイブ21ホームページ(<http://www.katch.ne.jp/~ww21/>)からも閲覧できます。

問合せ先 ホワイトウェイブ21 (☎34・8222)、スポーツ課施設担当 (☎54・0002/総合体育館内)

教室名	運動強度・難度	期 日 等	時 間	場 所	定 員	参加料
エアロビクス	中	1月14日～3月18日の毎週火曜日 全10回	午前9時30分～10時30分	ホワイトウェイブ21 多目的ホール	各コース30人	各コース2,000円
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
リズム体操	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	1月15日～3月19日の毎週水曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
さわやか体操(65歳以上)	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	1月16日～3月20日の毎週木曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
ひばりエクササイズ	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	1月17日～3月21日の毎週金曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
美しい姿勢と歩き方	弱		午後2時40分～3時40分			
水中運動教室	弱	1月14日～3月18日の毎週火曜日 全10回	午前10時～11時30分	ホワイトウェイブ21 25m プール	各コース30人	各コース3,000円
初心者水泳教室	強		午後1時30分～3時			
はじめての背泳ぎ	中	1月15日～3月19日の毎週水曜日 全10回	午後1時30分～3時			
水中運動教室	中		午前10時～11時30分			
男性水中運動教室	中	1月16日～3月20日の毎週木曜日 全10回	午後1時30分～3時			
初心者水泳教室	強		1月17日～3月21日の毎週金曜日 全10回			
水中運動教室	中	午後1時30分～3時				

福地ふれあいセンター講座

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方
 申込開始日時 12月10日(火) 午前10時
 ※月曜日を除く。

申込方法 受講料を持参の上、直接福地ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。

問合せ 福地ふれあいセンター (☎54・8900)

講座名	日時	内容	定員	費用	講師
果樹の手入れ 梅の剪(せん)定	12月21日(土) 午後1時30分～3時30分	梅の種類や管理の仕方について学び、果樹園でせん定の実習を行います	24人	☎200円 ☎300円	神谷健氏

一色町公民館講座

対象 市内在住または在勤の55歳以上の方
 申込期間 12月3日(火)～13日(金) 午前9時～午後8時30分。ただし、月曜日を除く。

申込方法 直接一色町公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は、初めて受講する方を優先の上、抽選。

問合せ 一色町公民館 (☎72・3411)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
シニア向け パソコン講座	1月14日～3月4日の毎週火曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	案内文などの作成を目標に、文字入力や表作成、イラストの挿入などを学びます	10人	☎1,600円 ☎1,000円	黒野克典氏

老人福祉センター講座

対象 市内在住の60歳以上の社交ダンス初心者
 申込期間 12月5日(木)～13日(金) 午前9時～午後5時

時。ただし、土・日曜日を除く。
 申込方法 直接市社会福祉協議会(総合福祉センター内)へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。
 問合せ 市社会福祉協議会 (☎56・5900)

講座名	日時など	場所	内容	定員	費用	講師
社交 ダンス	1月8日～3月12日の毎週水曜日 全10回 午前10時～正午	総合福祉センター ふれあいホール(4階)	社交ダンスの基礎ステップを学びます	男女 各20人	☎2,000円	米津美代子氏

はじめよう要約筆記

対象 市内在住または在勤で、要約筆記に関心がある方
 申込期間 12月5日(木)～27日(金) 午前9時～午後5時

時。ただし、土・日曜日、祝日を除く。
 申込・問合せ 直接または電話で市社会福祉協議会(☎56・5900/総合福祉センター内)へ。先着順。
 その他 託児を希望する場合は、事前に予約してください。

日時など	場所	内容	定員	費用	講師
1月18日(土)・25日(土)、2月8日(土)・15日(土) 全4回 午後1時～4時	総合福祉センター第2集会室(2階)	聴覚障害者のための要約筆記の方法を手書きやパソコンを使って学びます	10人	無料	横井悦子氏 市川育子氏

視覚障害者ガイドヘルプボランティア講座

対象 市内在住または在勤で、視覚障害者との交流に関心がある方
 申込期間 12月18日(木)～1月17日(金) 午前9時～午後5時。ただし、土・日曜日、祝日、年末年始

(12月29日～1月3日)を除く。
 申込・問合せ 直接または電話で市社会福祉協議会(☎56・5900/総合福祉センター内)へ。先着順。

日時など	場所	内容	定員	費用	講師
1月22日(木)・23日(木) 全2回 午前10時～午後3時	総合福祉センター第1・3集会室(2階)	視覚障害者の外出を支援するガイドボランティア養成の講義と実習を行います	20人	☎無料 ☎実費	点訳サークルひかりの会 野村由紀子氏 手島啓平氏