

## 市民体育センター講座

市民体育センター ☎69・3241  
文化スポーツ課

◆親子の健康ヨガ教室体験  
体を動かしながら幼児期の  
脳を育てる

●3月コース

とき 3月19日・26日

各水曜日 全2回

受講料 千円

●4月コース

とき 4月9日～30日

毎週水曜日 全4回

受講料 2千円

【共通事項】

時間 午前9時30分～10時30分

対象 1歳半～就学前のお  
子さんとその保護者

定員 15組(申し込み順)

◆産後ヨガ教室体験

月齢1～5カ月のお子さん  
を持つお母さんを対象に産後  
専用のヨガをします。

●3月コース

とき 3月19日・26日

各水曜日 全2回

受講料 千200円

●4月コース

とき 4月9日～30日

毎週水曜日 全4回

受講料 千200円

●健康太極拳入門教室

とき 4月8日～29日

毎週火曜日 全4回

受講料 千200円

【共通事項】  
時間 午前10時45分～11時45分

定員 15人(申し込み順)

◆ボディビューティー教室

上半身の体型・姿勢改善

とき 4月9日～30日

毎週水曜日 全4回

午後7時30分～8時30分

定員 15人(申し込み順)

受講料 千200円

◆ヒップホップダンス

とき 4月9日～23日

毎週水曜日 全3回

午後7時30分～8時30分

対象 小学校4～6年生

定員 15人(申し込み順)

受講料 千200円

◆ヨガ教室

とき 4月7日～28日

毎週月曜日 全4回

午前9時40分～10時40分

定員 15人(申し込み順)

受講料 千200円

◆ママヨガ教室

とき 4月7日～28日

毎週月曜日 全4回

午前11時～正午

定員 15組(申し込み順)

受講料 千200円

◆健康太極拳入門教室

とき 4月8日～29日

毎週火曜日 全4回

午前10時45分～11時45分

定員 15人(申し込み順)  
受講料 千200円



◆ピラティス

とき 4月8日～22日

毎週火曜日 全3回

①午後1時45分～2時45分

②午後3時～4時

※①か②のいずれか

定員 各15人(申し込み順)

受講料 千500円

◆ルーシーダットン

とき 4月4日～25日

毎週金曜日 全4回

①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～11時45分

※①か②のいずれか

定員 各15人(申し込み順)

受講料 千200円

◆メイクアップ体験教室

美人バランスのポイントメ  
イクを勉強します。

とき 3月22日(出)

午後1時～3時30分

定員 12人(申し込み順)

受講料 千円

【全共通事項】

ところ 市民体育センター

持ち物 運動のできる服装、  
飲み物、汗拭きタオル

申し込み 参加費を添えて開  
催日前日までに市民体育セ  
ンター(☎69・3241)へ。

## 総合型地域スポーツ クラブ教室

文化スポーツ課 ☎66・1222

ソイニング教室

とき 4月9日～5月21日

毎週水曜日(4月30日を除  
く) 全6回

①午後1時30分～3時30分

②午後7時～9時

※①か②のいずれか

ところ 市民体育センター

講師 安井延子

定員 各10人(申し込み順)

参加費 6千円

申し込み 3月4日(火)～4月  
2日(水)に参加費を添えて、  
公園グラウンド(☎57・27  
11)へ。

※電話での予約申し込みも  
可。受付時間は、月曜日を  
除く午前9時～午後5時。  
受付時間外は、安藤(☎080  
9734・6639)へ。

## 虐待の通報

虐待などに関する相談や通報は…

対象者	通 報 先	
18歳未満の子ども (障がい児を含む)	児童課 ☎66・1107	児童相談所(24時間対応) ☎0570・064・000
	家庭児童相談室 ☎66・1213	
18歳以上65歳未満の 障がい者	福祉課 ☎66・1106 FAX66・3130	障害者虐待防止センター ☎68・3612
	(夜間・休日) ☎66・1111 FAX66・1207	
65歳以上の高齢者	長寿課 ☎66・1105 FAX66・3130	地域包括センター
		東部 ☎59・6790 中央 ☎69・3911 みらいあ ☎66・0800 西部 ☎58・1136

## 納 税

国民健康保険税(9期分)  
後期高齢者医療保険料  
(9期分)

納期限 3月31日(月)

◎口座振替払の方は預金残高の  
確認をお願いします。

※生命の危険など、緊急性が高い場合は警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。