



募集

自衛官

- ▽種目 ①防衛医科大学校看護学科学生 ②防衛医科大学校医学科学生 ③防衛大学校学生 ④自衛官候補生
- ▽資格 ①③高卒（見込含）21歳未満の男女 ④18歳以上33歳未満の男女※年齢は令和3年4月1日時点での満年齢
- ▽受付期間 ①10月1日まで ②10月7日まで ③10月22日まで ④通年で募集
- ▽試験日 ①10月17日 ②10月24・25日（うち1日） ③11月7・8日（うち1日） ④受付時に通知

8日（うち1日） ④受付時に通知

▽申込・問合せ 自衛隊伊丹地域事務所（☎783・9609）

猪名川のいゝな！
写真・絵画作品

猪名川・藻川の魅力を表す「写真」「絵画」を募集します。写真はA4サイズ、絵画は4つ切り画用紙、それぞれ1人1点まで。

▽申込・問合せ 30日（消印有効）までに猪名川河川レンジ
ヤー事務局（☎06・7636・1152）※詳細はホームページ



お知らせ

住民課より

住民基本台帳の閲覧状況を公表

住民基本台帳法に基づき、令和元年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表します。

▽区分・件数 国が地方公共団体の機関による閲覧13件（国によるもの2件、地方公共団体によるもの1件）統計調査、世論調査、学術研究などで公益性が高いと認められるもの18件（国・地方公共

雑誌リサイクルフェア

- ▽とき 9月26日（土）午前10時～11時40分（整理券順）
- ▽ところ 中央公民館工作室
- ▽内容 保存期限切れ雑誌の無料提供（1人10冊）※事前の在庫確認不可
- ▽対象 町内在住者
- ▽入場方法 9月12日（土）午前10時から図書館で整理券75枚を配布開始（1人1枚）※残部があれば13日以降、日生図書館でも配布
- ▽問合せ 図書館（☎766・3238）

生活安全課より

ひょうご地域安全 SOSキャッチ電話相談

日常生活の中で異変があれば匿名でも気軽に通報できる電話相談窓口です。

- 内容に応じて県・市町専門相談機関や警察などに迅速・適切につながるにより、事件などの未然防止や早期発見につなげます。
- ▽開設日時 月～金曜日、午前9時～午後4時（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- ▽相談窓口（☎078・341・1324）

消費者ホットライン「188（いやや!）」に電話

「悪質商法による被害にあった」「ある製品を使ってケガをしてしまった」など、消費者トラブルで困っていることはありませんか？消費者ホットライン「188」は全国共通の電話番号で、最寄りの消費生活相談窓口の相談員がトラブル解決を支援します。

9月21～30日 秋の全国交通安全運動

交通安全意識を高め「やさしさ」と笑顔で走る兵庫の道」をスローガンに交通ルールを守り、交通事故ゼロを目指しましょう。

◆重点運動 ①歩行者の安全と自転車の安全利用 ②高齢運転者の安全運転励行 ③夕暮れ、夜間の交通事故防止と飲酒運転の防止

シルバー安全運転講習

- ▽とき 10月15日（木）午前の部11時～正午、午後の部11～4時
- ▽ところ 大陽猪名川自動車学校
- ▽内容 座学（オリエンテーション、事故事例など）、シミュレーション機器による反応時間などの検査、教習車両を用いた実技
- ※本講習会は、県公安委員会から

令和3年成人式

「新成人の言葉」発表者を募集！

令和3年1月11日（月・祝）の成人式で、新成人を代表して「将来の夢」や「感謝の気持ち」を伝えたい人を募集します。

▷対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれで町内在住の人（グループでの発表可）

▷定員 1人（組）※申込者から面談を行い決定

▷申込・問合せ 30日までに住所、氏名、連絡先、成人を迎えることへの想い（自由様式、400字程度）を持参・FAXまたはメールで青少年育成室（☎767-6236、☎766-8906、✉syonen@town.inagawa.lg.jp）※詳細は町ホームページ



令和3年成人式については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、漫才ショーなどの第2部は中止とし、安全に実施できるよう準備を進めています。

マイナンバーカード 休日出張申請受付



- ▽とき 9月13日（日）午前10時～午後3時
- ▽ところ ふらっと六瀬
- ▽内容 マイナンバーカード申請の受付、顔写真の無料撮影、申請書作成のサポート

マイナンバーカード休日窓口

交付および電子証明書更新の休日窓口を開設します。持ち物は郵送された案内通知または町ホームページをご確認ください。

- ▽とき 9月27日（日）午前9時～正午
- ▽ところ 役場1階住民課
- いずれも▽問合せ 同課（☎766・8700）

通知され、運転免許証更新時に受講する高齢者講習（有料）とは異なります

- ▽対象 町内在住の65歳以上で運転免許証を所持している人
- ▽定員 各回15人（多数抽選）
- ▽申込 30日までに電話またはFAXで生活安全課
- いずれも▽問合せ 同課（☎766・8703、☎767・7260）

9月10日は下水道の日

◆下水道いろいろコンクール

新聞、ポスター、作文、標語、新聞、書道を募集します。

- ▽対象 小・中学生
- ▽申込 10月30日（当日消印有効）までに㈱日本水道新聞社下水道いろいろコンクール係（〒102-0074東京都千代田区九段南4-8-9、☎03-3264-6724）
- ◆下水道パネル展
- ▽とき 9月10日（木）～17日（木）
- ▽ところ 役場第2庁舎1階
- ▽内容 下水道全般の維持管理について

◆宅内樹は個人の財産、定期的な点検を！

長年の使用で汚水樹や雨水樹に流れを妨げるものが付着している

可能性があります。定期的な点検や管理をしてください。

- ▽問合せ 上下水道課（☎766・8716）

フェニックス共済のご案内

安全・安心の県住宅再建共済制度（フェニックス共済）の加入相談・説明などを行います。

▽とき・ところ 役場本庁舎119月16日（水）、3月5日（金）日生連絡所112月19日（金）中央公民館11月27日（水） いずれも午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）

▽問合せ 阪神北県民局フェニックス共済・阪神北地区担当（☎0797-833122）※詳細は町ホームページ



「どうしよう」を相談しよう

暮らしと仕事の相談会

- ▽とき 9月15日（火）午後1～5時（1枠1時間、4枠、要予約）
- ▽ところ 役場1階第1相談室
- ▽その他 無料・秘密厳守※個別・電話相談可
- ▽問合せ 企業組合労協センター事業団ワークスコープ（☎079・224・2188、✉himeji@roukyou.gr.jp）

▽とき 10月21日（土）令和3年3月10日、全20回、毎週水曜日、午前10時～正午※年末年始を除く

▽ところ ゆうあいセンター2階研修室

▽内容 手話や聴覚障がいへの基礎知識について学ぶ

▽講師 町ろうあ協会手話サークル「マジック」

▽対象 手話や聴覚障がいに関心



ボランティア養成講座「手話奉仕員養成講習会（入門編）」

ボランティア活動センターより

▽とき 9月24日（木）午後2時30分～3時（要予約）

▽ところ 伊丹健康福祉事務所

▽申込・問合せ 同事務所地域保健課（☎785・7874）

精神科医師による
こころのケア相談

▽とき 10月6日（火）午後1時15分～3時15分（受付11時～）

▽対象 身体障害者職業能力開発校（身体障害者対象科）の校見学説明会

▽講師 中川良雄さん（認定補聴器技能者）、増田雅博さん（県難聴者福祉協会理事長、12日のみ）

▽対象 聞こえに不自由を感じている人やそのご家族や知人・支援者、聞こえに関心のある人

▽定員 15人程度（当事者優先）

▽申込 ①10月2日 ②11月4日まで

いずれも▽問合せ ボランティア活動センター（☎764・5813）

▽とき ①10月11日（日）午後2時～4時 ②11月12日（木）午前10時～正午

▽ところ ①日生公民館大集会室

②ゆうあいセンター2階研修室

▽内容 補聴器や聞こえについての相談など

聞こえの相談と交流会
（要約筆記啓発講座）

▽講師 中川良雄さん（認定補聴器技能者）、増田雅博さん（県難聴者福祉協会理事長、12日のみ）

▽対象 聞こえに不自由を感じている人やそのご家族や知人・支援者、聞こえに関心のある人

▽定員 15人程度（当事者優先）

▽申込 ①10月2日 ②11月4日まで

のあの人、手話学習経験のない初心者（経験のある人も可）

▽定員 先着15人

▽参加費 3300円（テキスト代）

▽申込 10月7日まで

▽とき 9月3・17日 いずれも木曜日、午前10時～正午（要予約）

▽ところ 社会福祉会館

▽内容 家事支援、会場の設営、ポスティング作業など

▽対象 町内在住の60歳以上で働く意欲のある人

▽とき 9月24日（木）午後3時～

▽ところ 社会福祉会館大ホール

▽内容 阪神間都市計画道路石道上野線の変更、その他報告事項

▽定員 10人（多数抽選、傍聴希望者は直接来場）

第1回都市計画審議会

都市政策課より

▽とき 10月18日（日）午前10時～午後3時30分

▽ところ 西宮市（浜脇公民館ほか）

▽内容 歴史講座「火垂るの墓について」、白鷹緑水苑見学ほか

▽対象 町内在住で16歳以上の聴覚・言語に障がいがある人

▽費用 保険代50円、交通費など

▽申込・問合せ 9月16日までに中央公民館（☎766・8432）

阪神くすの木学級西宮教室

▽とき 9月26日（土）午前10時～正午

▽ところ ゆうあいセンター2階障害者談話室

▽申込・問合せ こころ猪名川家族会事務局（☎766・1200）

精神障がい者と家族のための
相談「ワンピース」

阪神間都市計画道路
石道上野線変更案の縦覧

町民および利害関係人は町長へ意見書を提出することができます。

▽縦覧・意見書提出期間 9月28日～10月12日

▽ところ 都市政策課

9月1～10日は
屋外広告物適正化旬間

電柱など、公共の場所に看板やのぼり旗などの「屋外広告物」を設置する場合には許可が必要です。個人の土地に設置する場合でも大きな制限があります。必ず事前に都市政策課へご相談ください。

いずれも▽問合せ 同課（☎766・8704）

シルバー人材センターより

シルバー人材センター

入会説明会

所定労働時間が週10～20時間未満で雇用期間が1年を超える障害者を雇用する事業主に「特例給付金」が支給されます。

※詳細はホームページ

▽申込・問合せ （独）高齢・障害・求職者雇用支援機構兵庫支部（☎06・6431・8201）

障害者雇用給付金制度の
特例給付金

所有する竹林の伐採をシルバー人材センターに申し込みたいだくと、伐採費用の一部が町からの助成対象となります。※伐採した竹は加工し、資源活用します

▽事業費 300円/㎡（予算の範囲内で事業費の3分の2を町が助成予定）

▽条件 伐採後10年間、竹林所有者は適切に維持管理する

いずれも▽問合せ 同センター（☎766・8686）



令和2年度竹林整備

受講生募集！

7人の講師から剪定の基本を
実技と講義で学べます

- ・内容 剪定スタッフ講習会
- ・募集期間 9月4日（金）～9月28日（月）・講習期間 10月7日（水）～10月9日（金）
- ・場所 猪名川町シルバー人材センター（川辺郡猪名川町紫合字火燈山8番地）
- ・応募資格 講習後にお住いの地域のシルバー人材センターへ入会と就業を希望される60歳以上の方で、全日程を受講できる方
- ・問合せ先 主催（公社）兵庫県シルバー人材センター協会 ☎078-954-8807
共催（公社）猪名川町シルバー人材センター ☎072-766-8686

受講料
無料

兵庫県労働局委託 高齢者活躍人材確保育成事業

広告

住みなれた猪名川町で働こう！

あなたの60歳からの働き方改革

シルバー人材センターでは いきいきと元気な仲間が皆さんをお待ちしています。例えば、1日3時間・週3回の軽作業など、あなたにあったお仕事が見つかるかもしれません。

入会説明会は毎月第1・第3木曜日午前10時から開催しています。臨時説明会も可能ですので、ご相談の連絡をお待ちしています。

▶問合せ 公益社団法人 猪名川町シルバー人材センター

川辺郡猪名川町紫合字火燈山8番地 猪名川町社会福祉会館内 TEL 072-766-8686

広告

初心者のためのパソコン広場

- ▷ **とき** 下表のとおり、いずれも日曜日、午前 9 時 30 分～正午
- ▷ **ところ** 中央公民館 会議室 1
- ▷ **対象** 町内在住・在勤の 18 歳以上の人
- ▷ **定員** 各回 10 人(多数抽選、申込日数の多い人優先)
- ▷ **参加費** 各回 1,500 円 (返金不可)
- ▷ **その他** 公民館のパソコンを使用 (Windows10、Office2016)
- ▷ **申込・問合せ** 1 ～ 18 日に同館 (☎ 766 - 8432)

とき	講座名 (内容)
9 月 27 日	初めての Windows10 (パソコンの基本操作)
10 月 11 日	案内文書作成 (ワードでイラストやワードアートを使った文書づくり)
10 月 25 日	申込書の作成 (ワードで表のある文書作成)
11 月 8 日	住所録と連絡網 (エクセルの表作成の基本)
11 月 22 日	インターネットの活用 (イラストや音楽素材、アプリの使い方、Zoom の体験)
12 月 6 日	ネット活用の年賀状 (年賀状ネット素材の活用法)
1 月 17 日	計算式のあるブック (簡単な会計報告書作成)
1 月 31 日	グラフのあるブック (表を様々なグラフに活用)
2 月 14 日	簡単な動画編集 (音楽付きの動画編集)
2 月 28 日	サポートルーム (講座内容の質問、名刺作成、パソコン持込み可) ※ 5 回以上受講の人対象、参加無料

静思館コンサート 第 4 回クラシックギターのつどい

▽ **とき** ① 9 月 19 日 (土) ② 9 月 21 日 (月・祝) ③ 9 月 22 日 (火・祝)、いずれも午後 2 時開演 (開場 11 時 30 分)

▽ **ところ** 静思館

▽ **出演** ① 益田 展行 (ギター) ② 柴田 由貴 (ヴァイオリン) と安松 太郎 (ギター) ③ 猪名川クラシックギター愛好会 (今村 隆之、安松 太郎、森 真伍、上田 美智代)

第 63 回町長杯 いながわオープンゴルフ

▽ **とき** 10 月 6 日 (火) 午前 8 時～

※各組のスタート時間は後日代表者に連絡

▽ **ところ** 猪名川国際カントリークラブ

▽ **定員** 各回先着 25 人

▽ **参加費** ① 1250 円 ②・③ 1500 円

▽ **申込・問合せ** 猪名川クラシックギター愛好会 上田さん (☎ 766・3955)

▽ **内容** 18 ホールストロークプレー (ダブルペリア方式で順位決定)

▽ **募集人数** 120 人 (30 組)

▽ **参加費** 9 千円 (昼食、懇親会費、賞品代含む)

▽ **表彰** 総合優勝、女性優勝、ベスト 20 位、飛賞など

▽ **主催** 町ゴルフ協会

▽ **申込・問合せ** 1 ～ 15 日に往復ハガキに参加者全員の住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入のうえ、猪名川国際カントリークラブ (〒666・0236 北田原字金ヶ谷 1、☎ 766・0500)

公民館講座 戦国の智将・明智光秀の戦い

▽ **とき** ① 9 月 26 日 ② 10 月 31 日 ③ 11 月 28 日、いずれも土曜日、午後 2 時～3 時 30 分

▽ **ところ** 中央公民館視聴覚ホール

▽ **内容** ① 「戦国乱世」の始まりと「明智光秀」謎多き前半生 ② 光秀と丹波攻略・畿内の戦い ③ 光秀と本能寺の変・山崎の戦い

▽ **講師** ① 若村 亮さん (株) らくたび共同代表 ② 山村 純也さん (株) らくたび共同代表 ③ 林 和清さん (歌手・現代歌人集合理事長)

イベント

9 月町議会定例会の日程

◆ **本会議**

第 1 日 9 日 (水) 議案審議

第 2 日 16 日 (水) 一般質問

第 3 日 23 日 (水) 議案審議

◆ **常任委員会**

総務建設常任委員会 10 日 (木)、生活文教常任委員会 11 日 (金)

▽ **問合せ** 議会事務局 (☎ 766・8710)

青少年いっこの家より チャレンジバーベキューⅡ

▽ **とき** 10 月 3 日 (土) 午前 10 時 45 分～午後 2 時

▽ **内容** 本格的な BBQ、ステーキや野菜の焼き方講習

▽ **定員** 50 人 (多数抽選) ※未成

▽ **申込・問合せ** 16 日までにメールまたは電話、FAX などで住所、氏名、年齢、連絡先を地域交流課 (☎ 766・8783、☎ 766・8893、✉ chiki@town.inagawa.lg.jp)



ハロウィン仮装パーティ

▽ **とき** 10 月 24 日 (土) 午前 10 時 45 分～25 日 (日) 午前 11 時

▽ **内容** 仮装コンテスト、おやつ作り、館内泊

▽ **対象** 親子

▽ **定員** 40 人 (多数抽選)

▽ **参加費** 中学生以上 2500 円、小学生以下 2 千円、3 歳以下 270 円 ※寝具使用時は要実費

▽ **申込期日** 9 月 1 日～10 月 9 日

※詳細はホームページ



年者だけの参加不可

▽ **参加費** 中学生以上 1500 円、小学生以下 800 円、3 歳以下 100 円

▽ **申込期日** 9 月 1 ～ 21 日

芋と栗の収穫祭

▽ **とき** 10 月 10 日 (土) 午前 10 時 45 分～午後 2 時

▽ **内容** さつま芋と栗の収穫体験

▽ **定員** 50 人 (多数抽選) ※未成年者だけの参加不可

▽ **参加費** 中学生以上 1500 円、小学生以下 800 円、3 歳以下 100 円

▽ **申込期日** 9 月 1 ～ 28 日

宝塚市立

宝塚すみれ墓苑

全面バリアフリー対応

所在地

宝塚市下佐曽利字大谷 1-66

道の駅いながわから車で約 10 分 (県道・川西三田線)

現地説明会開催

10 月 3 日 (土)、4 日 (日) 9:00～15:00

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止になる可能性があります。ホームページでご確認ください。

無料送迎バスあり (予約制)

阪急 / JR 宝塚駅、阪急山本駅、JR 中山寺駅より運行。

10 月 2 日 (金) までに電話予約ください。

一般墓所 1 区画 (2m～)

48 万 2 千円 (非課税) ～

申込受付中

一般墓所・合葬式墓所申込受付中

猪名川町にお住まいの方も申し込めます。

※生前申し込みの場合、条件によって申込できないことがあります。

宝塚市 生活環境課

お問い合わせ 資料請求は

0797-77-2146

宝塚すみれ墓苑

検索

※受付時間 平日 9:00～17:30

これぞ! 家族葬の安らぎ空間

悠久の郷

ゆうきゅうのさと

日生中央飛翔殿

日本初の

コテージ葬

自然豊かな猪名川の地にコテージ (別荘) を
思わせる、安らぎの佇まい
— 家族葬ホール 日生中央飛翔殿 “悠久の郷” —

この設備でこの価格!

※コテージ葬は㈱セレナスの登録商標です。登録番号第 5835619 号

0120-79-0042

— 17 — ※新型コロナウイルス感染症の影響により、各種行事は中止・延期場合があります。変更などは町ホームページでお知らせします。

広報いながわ 令和 2 (2020) 年 9 月 (973) 号 — 16 —

？の相談室

～お気軽にご相談ください～

秘密
厳守

心配ごと相談

- ▶ 8日(火)日生住民センター
 - ▶ 15日(火)ふらっと六瀬
 - ▶ 29日(火)ゆうあいセンター
- いずれも 10:00 ～ 12:00
◇民生委員による生活全般の
困りごと相談

☎ 764 - 5814

民生委員・児童委員協議会

障がい者相談

- ▶ 24日(木) 13:30 ～ 15:30
障害者福祉センター
- ◇当事者団体の相談員による身
体・知的・精神障がい者の相談

☎ 766 - 8701

福祉課

人権相談

- ▶ 9日(水) 13:00 ～ 16:00
ふらっと六瀬
- ◇日常生活でのいやがらせ、
いじめ、虐待、DV、不当な
差別など（法務省人権擁護委
員による相談）

☎ 768 - 0001

ふらっと六瀬

高齢者福祉相談

- ▶ 常時 8:45 ～ 17:30 ゆうあ
いセンター（随時訪問相談可）
- ◇介護・高齢者福祉に関する
相談

成年後見相談

- ▶ 18日(金) 10:00 ～ 12:00
（14日までに申し込み）
- ◇成年後見制度に関する相談
（1人60分間）

☎ 764 - 5812

地域包括支援センター

Consultation Desk For Foreign Residents（外国人生活支援相談）

- ▶ Monday ～ Thursday 9:00 ～ 16:00. Provide consultation for your daily life.
（Please contact us before coming to the office.）

☎ 766 - 8711 ・ FAX766 - 8902 Planning and Policy Division

母子父子相談

- ▶ 来庁相談（完全予約制）
役場相談室または宝塚健康福
祉事務所
 - ▶ 電話相談（随時可）
いずれも 9:00 ～ 17:00（阪
神北県民局 ☎ 0797 - 61 -
5176）
- ◇県母子父子自立支援員による
相談

児童相談

- ▶ 電話・来庁 月～金 9:00 ～
17:00 役場相談室
- ◇家庭児童相談員による 18
歳未満の子どもに関する相談

DV相談

- ▶ 電話・来庁 月～金 9:00 ～
17:00 役場相談室
- ◇家庭児童相談員による配偶者
などからの暴力に関する相談

☎ 767 - 7477

こども課

障がい者・児相談

- ▶ 常時 8:45 ～ 17:30 ゆう
あいセンター
- ◇障がい者（児）の生活と就
労に関する相談・支援

☎ 766 - 5444

障害者相談支援センター

教育相談

- ▶ 来所相談（要予約）火～金
9:00 ～ 17:00
 - ▶ 電話相談 月～金 9:00 ～
17:00
- ◇学校・日常生活や学業・進
路・心身の悩みなど

☎ 765 - 2065

教育支援センター

消費生活相談

- ▶ 月曜日 日生住民センター
 - ▶ 水・金曜日 役場消費生活
相談コーナー いずれも 10:00
～ 12:00、13:00 ～ 16:00
- ◇多重債務や悪質商法などの
トラブル防止

☎ 766 - 1110

消費生活相談コーナー

法律相談

- ▶ 28日(月) 13:30 ～ 16:30
日生住民センター（電話受
付 15日 8:45 ～、先着 6人）
- ◇相続・離婚など民事トラブ
ルについて、弁護士による相
談（1人30分間）

行政相談

- ▶ 28日(月) 13:30 ～ 16:00
日生住民センター
- ◇普段の生活で困っているこ
とや、行政への意見・
要望などに対しての
アドバイスや相談窓
口の紹介など

☎ 766 - 8707

企画政策課広報戦略室

農業者年金相談

- ▶ 7日(月) 10:00 ～ 12:00
役場相談室
- ◇農業者年金の加入・受給に
関すること

農地流動化相談

- ▶ 14日(月)
10:00 ～ 12:00 役場相談室
- ◇農業経営規模拡大や農地の
貸し借りなど

☎ 766 - 8709

農業環境課



kankyokoryukan@wish.ocn.ne.jp

▽**申込・問合せ** 1～22日に同館
(☎・F) 768・1321、☐

▽**定員** 先着5人

▽**参加費** 100円（材料費別途）

▽**ところ** 環境交流館

▽**とき** 10月3日（土）午前10時
～午後3時

▽**申込・問合せ** 同館（☎768・
0389）

▽**持ち物** タオル、飲み物、動き
やすい服装

▽**参加費** 無料

▽**定員** 先着15人

▽**講師** 久次米圭美さん（スポー
ツセンター指導員）

▽**ところ** ふるさと館芝生公園

▽**とき** 10月4日（日）午前10時
～11時

▽**申し込み** 令和2年度ふるさと館健康講座
「大自然の中でストレッチ」
～心と体をリフレッシュ～

B&G 海洋センター アクアフェスティバル

- ▷**とき** 10月11日（日）
- ▷**ところ** 同センター
- ▷**参加費** 無料（※は要プール入場料）
- ▷**申込・問合せ** 9月8日から同センター（☎767 - 4100）

内 容	時 間	対 象	定 員
キッズプールアスレチック ※	午後2～3時	満3歳から小学生	なし
シェイプDE マラソン ※	午前11時30分～午後0時15分	16歳以上の人	20人
みんなでバランスボール	午前10時15分～11時	16歳以上の人	15人
チャレンジ縄跳び	午後1時～2時	満5歳から小学3年生	10人

スポーツの秋！スポセンで運動を楽しもう！

▷**問合せ** スポーツセンター（☎768 - 2277）

トレーニングルーム

トレーニング器具を使って、自分のペースで
運動ができます！

▷**対象** 高校生以上

▷**料金** 大人 200円、高校生 100円

リフレッシュプログラム

トレーニングルームのご利用当日は、多目的
室で行っている教室（リフレッシュプログラム）
に無料で参加することができます！

▷**とき・内容** **火曜日**＝いきいき元気体操（午
前9時45分～10時30分）、リフレッシュ卓
球（午後3～5時） **水曜日**＝ボディコンディ

ショニング①（午前9時5分～9時50分）、
ボディコンディショニング②（午前10時～10
時45分）、バランスボール（午後1時～1時
45分）、スポーツ吹き矢（午後2～3時）、リ
フレッシュバドミントン（午後3時～4時30
分） **木曜日**＝おはようストレッチ
（午前10時～10時45分）、わく
わくエアロ（午後2～3時）、パン
チ& ZUMBA（午後7時～8時15
分） **金曜日**＝からだスッキリ体操
（午前9時45分～10時30分）、
リフレッシュ卓球（午後1～3時）
土曜日＝チャレンジトレーニング
（午後1時30分～2時45分）

