

# スポーツ

## ストレッチレッスン

教室名など/下表のとおり

教室名	曜日
ベーシックストレッチ	火曜日
柔軟性向上ストレッチ	水曜日
ベアストレッチ	木曜日
ストレッチボールを使ったストレッチ	金曜日

時間/11時~11時30分

対象/高校生以上の方

定員・費用/12人(先着順) 無料 ※入館料は各自負担

会場・申込み・問合せ/参加希望日の1か月前から、直接又は電話で、見沼ヘルシーランド(緑区大崎)へ。

☎878-0901、☎878-2417

費用/無料 ※入場料とロッカー代は各自負担  
問合せ/大和田公園管理事務所 ☎642-0478、☎649-5222

## 泳力向上ワンポイントアドバイス

期日など/下表のとおり

期日	時間
8/4(火)・20(木)・25(火)	14:00~15:00
8/7(金)・12(水)・14(金)	10:00~11:00

※天候不良などにより延期となる場合もあります。

会場/大和田公園プール(大宮区寿能町)

対象・定員/25m程度泳げる方 各10人(当日先着順)

費用/無料 ※入場料とロッカー代は各自負担  
問合せ/大和田公園管理事務所 ☎642-0478、☎649-5222

## メタボ予防水泳プログラム

期日/9月1日~29日の毎週水曜日、22日(休)(全5回)

時間/13時~13時50分

会場/三橋総合公園 屋内プール(西区三橋)

対象・定員/市内在住又は在勤で、18歳以上の方 20人(応募多数の場合は抽せん)

費用/2,500円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、8月18日(火)(必着)までに、〒331-0052 西区三橋5-190 三橋総合公園管理事務所へ。

☎623-0505、☎623-1313

費用/2,500円(傷害保険料を含む)  
申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、8月18日(火)(必着)までに、〒331-0052 西区三橋5-190 三橋総合公園管理事務所へ。

## アクアエクササイズ

期日/9月2日~30日の毎週水曜日(23日(祝)を除く、全4回)

時間/19時~20時

会場/記念総合体育館 屋内

プール  
対象/市内在住、在勤又は在学中で、高校生以上の方  
定員・費用/35人(応募多数の場合は抽せん) 2,500円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/はがき、ファクス又はEメールで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を、8月19日(水)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内(財)市体育協会へ。

※結果は全員に通知します。

☎851-6250、☎851-6253

☎info@saitamacity-sports.or.jp

## 初心者水泳教室

期日/9月3日~10月8日の毎週木曜日(全6回)

時間/10時~11時30分

対象/市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員・費用/35人(応募多数の場合は抽せん) 3,500円(傷害保険料を含む) ※ロッカー代(1回50円)は別途負担

会場・申込み/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、8月

27日(木)(必着)までに、〒339-0058 岩槻区本丸3-17-2 岩槻温水プールへ。  
問合せ/市水泳連盟岩槻支部(中村) ☎756-4856【10時~12時】体育課

☎829-1731、☎829-1990

## シンクロ・リズム水泳講習会

期日/9月11日~25日の毎週金曜日(全3回)

時間/18時~20時

会場/岩槻温水プール(岩槻区本丸)

内容/曲に合わせた簡単なリズム泳ぎ、シンクロの基礎

対象/市内在住の小・中学生 ※クロール・背泳ぎ・平泳ぎでそれぞれ25m以上泳げる方に限ります。

定員・費用/30人(応募多数の場合は抽せん) 3,000円(傷害保険料を含む) ※ロッカー代(1回50円)は別途負担。ノーズクリップ(500円)の販売もあります。

申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者の氏名、電話番号、受講経験の有無を、

## 生涯学習総合センターの講座

問合せ/☎643-5651、☎648-1860

講座名など/下表のとおり

No.	講座名/内容	期日	時間	対象	定員・費用
①	入門講座/文字入力、インターネット体験など	8/24(月)・25(火)・9/9(水)・10(木) ※いずれも全2回	9:00~12:00	市内在住又は在勤の方(1年以内に受講した方を除く)	各20人 300円(テキスト代)
②	ワード入門講座	8/26(水)・27(木)(全2回)		※②・③はパソコンの基本操作ができる方	
③	エクセル入門講座	9/28(月)・29(火)(全2回)			
④	夫婦参加型講座 お父さんも子育ての醍醐味を味わってみませんか?/両親で育児を楽しむ方法を学ぶ	9/6・13、10/4・18の各日曜日、10/24(土)(全5回) ※10/24は館外学習を行います。	10:00~12:00	6か月以上の未就学児の保護者 ※保育は20人まで(無料)	20組 無料

申込み/往復はがき(1人1講座のみ)で、番号(①は期日も)、住所、氏名、電話番号、④で保育を希望する方は子どもの氏名(ふりがな)・月齢・性別を、8月10日(月)(必着)までに、〒330-0854 大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ7階 生涯学習総合センターへ(応募多数の場合は抽せん)。※④はEメールでも申し込みます。

☎shogai-gakushu-sogo@city.saitama.lg.jp

## 勤労女性ホームの講座

問合せ/☎664-4078

講座名など/下表のとおり

No.	講座名/内容	期日	時間	定員	費用
①	パソコン講座 ワード2007基礎編	9/19(土)・20(日)(全2回)	9:30~16:30	20人	500円(教材費)
②	パソコン講座 エクセル2007基礎編	9/26(土)・27(日)(全2回)			
③	和服リメイク/使わなくなった和服を洋服にリメイクする	9/28~H22.2/10の隔週月曜日、10/12(祝)、11/23(祝)(全10回)	9:30~11:30	25人	100円(教材費)
④	太極拳	10/13~12/15の毎週火曜日、11/3(祝)(全10回)			350円(傷害保険料)

対象/市内在住又は在勤の方(学生を除く) 申込み/往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名、職業、電話番号を、①~③は8月22日(土)、④は8月31日(月)(それぞれ必着)までに、〒331-0823 北区日進町1-312-2 勤労女性ホームへ(応募多数の場合は抽せん)。※受講決定者には手続き日をお知らせします。なお、駐車場はありません。

9月6日(日)までに、〒364-0014 北本市二ツ家2-63-20 市水泳連盟(岩水)へ。

☎・FAX048-507-7219【18時～21時】  
問合せ／体育課  
☎829-1731、FAX829-1990

### スポーツレクリエーション

日時／8月22日(土) 13時30分～15時30分

会場／与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)

内容／カーリングなど

要約筆記、手話通訳があります。

対象／市内在住又は在勤で、障害のある方 ※障害のない方も参加できます。

定員・費用／100人(当日先着順) 無料

問合せ／障害者協議会  
☎653-7271、FAX653-7341  
障害福祉課  
☎829-1308、FAX829-1981

### 障害児トランポリン教室

期日／9月5日(土)

時間／▶9時15分～10時35分  
▶10時45分～12時5分

会場／浦和駒場体育館(浦和区駒場)

対象／市内在住で、知的障害のある5～12歳の子どもの家族

定員・費用／各24人(応募多数の場合は抽せん) 500円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがきで、教室名、時間、住所、全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、電話番号を、8月21日(金)(必着)までに、〒331-0071 西区高木292-4 市トランポリン協会(木村)へ。

☎622-7250【19時～21時】

問合せ／体育課  
☎829-1731、FAX829-1990

### ふれあいスポーツ大会

日時／9月20日(日) 10時～15時  
会場／岩槻文化公園(岩槻区村国)

内容／風船割り競走、玉入れ、お楽しみ競走、リレー など

対象・費用／市内在住で、障害のある方 無料

申込み・問合せ／各区支援課で配布中の申込用紙に記入し、8月21日(金)(必着)までに、直接、各区支援課へ。

問合せ／障害福祉課  
☎829-1308、FAX829-1981

### 3B体操キッズ体験会

日時／8月26日(水) 10時～11時30分

会場／指扇公民館(西区高木)

内容／ボールなどの手具を使う体操

対象・定員・費用／市内在住又はは在学で、5歳～小学生 15人(先着順) 100円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／電話又はファクスで、住所、氏名、電話番号を、8月5日(水)～25日(火)に、(社)日本3B体操協会(四方)へ。

☎・FAX625-0096【16時～21時】

問合せ／体育課  
☎829-1731、FAX829-1990

### リラクゼーション体操

期日／9月1日～11月17日の毎週火曜日、9月22日(休)、11月23日(祝)(全12回)

時間／14時～15時

内容／ヨガの要素を取り入れた体操

対象・定員・費用／市内在住又はは在勤の女性 20人(先着順) 7,200円(傷害保険料を含む)

会場・申込み・問合せ／8月10日(月)の10時から、費用を添え

て、直接、堀崎公園事務所(見沼区堀崎町)へ。

☎687-2237、FAX688-6531

### 秋季テニス教室



教室名など／下表のとおり

No.	教室名	日時
①	ジュニア・テニス教室	9/1～10/6の毎週火・金曜日(9/22(休)を除く、全10回) 17:00～18:00
②	初心者テニス教室	9/2～10/28の毎週水曜日(9/23(祝)を除く、全8回) 9:00～11:00

対象／①小学2～6年生 ②市内在住又はは在勤の方

定員／①35人 ②45人

費用／5,000円(傷害保険料を含む)

会場・申込み・問合せ／往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(①は学年)、性別、電話番号を、8月11日(火)(必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-1 堀崎公園事務所へ(応募多数の場合は抽せん)。

☎687-2237、FAX688-6531

## コミュニティセンターの講座

財市公立施設管理公社 <http://www.kanri-kousya.or.jp/>

往復はがきに記載する事項／講座名、住所(在勤の方は勤務地・事業所名も)、氏名、電話番号、⑤は期日、⑦は時間 ※1講座1人1通のみ、応募多数の場合は抽せん

●講座名など／下表のとおり

No.	講座名／内容	日時	対象	定員・費用	会場・申込み・問合せ
①	初心者フラダンス講座	9/12～10/10の毎週土曜日(全5回) 10:30～12:00	市内在住又はは在勤の方	30人 無料	往復はがきで、8月22日(土)(必着)までに、〒331-0052 西区三橋6-642-4 西部文化センターへ。 ☎625-3851、FAX625-2881
②	男性料理講座／和・洋・中華の基本を学ぶ	9/13～27の毎週日曜日(全3回) 9:30～12:30	市内在住又はは在勤の男性	20人 2,500円(材料費を含む)	往復はがきで、8月20日(休)(必着)までに、〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。 ☎644-3360、FAX644-3361
③	アロマセラピー講座	9/11・25、10/9の各金曜日(全3回) 9:30～11:30		20人 2,500円(材料費)	往復はがきで、8月17日(月)(必着)までに、〒338-0003 中央区本町東3-5-43 与野本町コミュニティセンターへ。 ☎853-7232、FAX857-1096
④	雑穀レシピ講座	9/17～10/1の毎週木曜日(全3回) 10:00～12:00	市内在住又はは在勤の方	12人 2,000円(材料費)	往復はがきで、8月28日(金)(必着)までに、〒338-0014 中央区上峰2-3-5 上峰コミュニティホールへ。 ☎・FAX852-0121
⑤	リサイクル布ぞうり作り／古布を再利用する	▶9/28(月)、10/5(月) ▶9/29(火)、10/6(火) ※いずれも全2回 13:30～16:00	※④は、妊娠中の方はご遠慮ください。	各20人 500円(材料費)	往復はがきで、8月25日(火)(必着)までに、〒338-0005 中央区桜丘2-6-28 西与野コミュニティホールへ。 ☎・FAX854-8584
⑥	ヨガ基礎講座	9/10～11/12の毎週木曜日(全10回) 19:00～20:00		30人 1,600円(傷害保険料)	往復はがきで、8月15日(土)(必着)までに、〒330-0055 浦和区東高砂町11-1 浦和コミュニティセンターへ。 ☎887-6565、FAX887-7090
⑦	折り紙講座	8/26(水) ▶10:00～12:00 ▶14:00～16:00	市内在住、在勤又はは在学で、小学生以上の方	各20人 無料	往復はがきで、8月15日(土)(必着)までに、〒339-0057 岩槻区本町1-10-7 コミュニティセンターいわつきへ。 ☎758-1980、FAX758-1985
⑧	初心者マジック講座	9/5～10/3の毎週土曜日(全5回) 19:00～21:00	市内在住又はは在勤の方	20人 3,000円(教材費)	往復はがきで、8月15日(土)(必着)までに、〒339-0005 岩槻区東岩槻6-6 ふれあいプラザいわつきへ。 ☎756-6000、FAX756-6036

**初心者テニス教室**

期日/9月3日~10月1日の毎週月・木曜日(9月21日(祝)を除く、全8回)

時間/13時~15時

会場/西遊馬公園(西区西遊馬)

対象/市内在住又は在勤の方  
定員・費用/30人(応募多数の場合は抽せん) 3,000円(傷害保険料を含む)

持ち物/ラケット、シューズ  
申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を、8月14日(金)(消印有効)までに、〒331-0061 西区西遊馬899-3 西遊馬公園管理事務所へ。  
☎・FAX 623・6135

**フォークダンス  
初心者教室**



期日/9月4日~18日の毎週金曜日(全3回)

時間/13時30分~16時  
会場/浦和駒場体育館(浦和区駒場)

定員・費用/40人(先着順) 200円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/8月5日(水)の18時から、電話又はファクスで、住所、氏名、電話番号を、〒330-0044 浦和区瀬ヶ崎1-25-19 市フォークダンス連絡協議会(大河原)へ。  
☎・FAX 886・9266【18時~22時】

問合せ/体育課  
☎829・1731、FAX 829・1990

**健康パワーヨガ教室**

期日/9月4日~10月23日の毎週金曜日(全8回)

時間/14時~16時

対象・定員/市内在住又は在勤で、18歳以上の方 20人(応募多数の場合は抽せん)

費用/4,000円(傷害保険料を含む)

会場・申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、8月14日(金)(必着)までに、〒331-0052 西区三橋5-190 三橋総合公園へ。  
☎623・0505、FAX 623・1313

**初心者弓道教室**

期日/9月5日~11月7日の毎週土曜日(全10回)

時間/▶9時~10時30分

▶11時~12時30分

対象/市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員/各20人(応募多数の場合は抽せん)

費用/1,000円(傷害保険料)

会場・申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、8月19日(水)(消印有効)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館へ。  
☎851・5050、FAX 851・5118

**器械体操教室**

期日/9月5日~26日の毎週土曜日(全4回)

時間/9時30分~11時30分

会場/大宮体育館(見沼区大和田町)

内容/マット運動、跳び箱、鉄棒、トランポリン など

対象・定員/市内在住又は在学の小学生 40人(応募多数の場合は抽せん)

費用/3,500円(傷害保険料を

含む)

申込み・問合せ/往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名・学年、電話番号を、8月20日(木)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町2-876-1-202 市体操協会(山田)へ。  
☎665・0117【19時~21時】

問合せ/体育課  
☎829・1731、FAX 829・1990

**親子でエアロ教室**

教室名など/下表のとおり

教室名	期日	時間
月曜クラス	9/7~12/7(9/21祝、10/12祝、11/16・23祝を除く)	11:30~12:30
火曜クラス	9/8~12/1(9/22休、10/6、11/3祝を除く)	13:30~14:30
水曜クラス	9/9~11/18(9/23祝を除く)	13:00~14:00
金曜クラス	9/4~11/27(10/2、11/6・13を除く)	13:00~14:00

※いずれも全10回

対象/市内在住又は在勤の保護者と1・2歳の子ども ※火曜クラスは、2歳6か月~3歳の子ども

定員・費用/各40組80人(応募多数の場合は抽せん) 5,000円(施設利用料を含む)

会場・申込み・問合せ/往復は

**大宮武道館のスポーツ教室**

問合せ/☎687・1011、FAX 687・9500

●教室名など/下表のとおり

No.	教室名	期日	時間	対象・費用
①	空手	8/19~10/21の毎週水曜日(全10回)	17:30~19:00	小学生以上の方 3,000円
②	柔道	8/25~10/27の毎週火曜日(全10回)	19:00~20:30	高校生以上の方 3,000円
③	合気道	9/3~10/1の毎週木曜日(全5回)	19:00~20:30	高校生以上の方 3,000円
④	パドル体操	9/8~12/15の毎週火曜日(9/15・29、10/6・20、11/3祝・17、12/1を除く、全8回)	13:00~15:00	40歳以上の方 4,000円
⑤	健康体操	9/8~10/27の毎週火曜日(9/22休、10/20を除く、全6回)	13:00~15:00	40歳以上の方 3,000円
⑥	弓道	9/12~11/14の毎週土曜日(全10回)	15:00~17:00	20歳以上の方 2,000円

※費用にはいずれも傷害保険料を含みます。

●定員/各30人 ●申込み/往復はがき(1家族1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、未成年の方は保護者の氏名、電話番号を、①は8月12日(水)、②・③は8月14日(金)、④~⑥は8月20日(木)(それぞれ必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 大宮武道館へ(応募多数の場合は抽せん)。

**市民体育大会**

問合せ/☎市体育協会 ☎851・6250、FAX 851・6253

●競技など/下表のとおり

競技	日時	会場	定員・費用	問合せ
バドミントン	団体	9/22(水) 9:00~21:00	90組540人 1組=4,000円	市バドミントン協会事務局(新井) ☎853・3997 FAX 852・1163 【10時~17時】
	レディース	10/14(水) 9:00~21:00	各500人 1組=1,000円	
	個人	10/18(日) 9:00~21:00		
ゲートボール(団体戦)	10/8(木)~15(木) 9:00~17:00	大宮体育館(見沼区大和田町)ほか	70チーム 無料	市ゲートボール連盟(小澤) ☎・FAX 643・3729 【9時~18時】
ゴルフ	10/9(金) 7:00~	大宮国際カントリークラブ(西区宝来)	180人 16,000円	市ゴルフ協会 ☎625・8011 FAX 767・5911

※費用にはいずれも傷害保険料を含みます。

がきで、教室名、住所、氏名、子どもの氏名・年齢、電話番号を、8月15日(土)(必着)までに、〒338-0002 中央区下落合5-8-10 与野体育館へ。☎・FAX 853・4998

**初心者合気道教室**



**期日**／9月11日～10月23日の毎週金曜日(全7回)  
**時間**／19時～21時  
**会場**／記念総合体育館(桜区道場)  
**対象**／市内在住、在勤又は在学中で、高校生以上の方  
**定員・費用**／30人(応募多数の場合は抽せん) 3,000円(傷害保険料を含む)  
**申込み・問合せ**／往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、8月21日(金)(消印有効)までに、〒338-0815 桜区五関201-1 市合気道連盟(藤田)へ。  
 ☎857・4031【8時～21時】

**問合せ**／記念総合体育館  
 ☎851・5050、FAX 851・5118

**大宮体育館の教室**

**教室名など**／下表のとおり

No.	教室名	日時
①	健康体操教室	9/24～10/29の毎週木曜日 11:00～13:00
②	フラダンス教室	9/30～11/4の毎週水曜日 11:00～13:00

※いずれも全6回  
**対象**／市内在住、在勤又は在学中で、①は50歳以上の方、②は16歳以上の女性  
**定員**／30人(応募多数の場合は抽せん)  
**費用**／①2,000円 ②3,000円  
 ※いずれも傷害保険料を含む  
**申込み・問合せ**／往復はがき(1人1教室1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、8月31日(月)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ。  
 ☎685・2121、FAX 687・8521

**たていわ親善  
 ツーデーマーチ**

**期間**／10月10日(土)～11日(日)(1泊2日)  
**会場**／福島県南会津町 ※会

場までバスで移動  
**内容**／1日目は約10km、2日目は約6kmを歩く  
**対象**／市内在住、在勤又は在学中で、小学生以上の方 ※小・中学生は保護者同伴  
**費用**／9,000円程度  
**問合せ**／8月13日(木)までに、電話で、体育課へ(開催要項をお送りします)。  
 ☎829・1730、FAX 829・1990

**その他**

**不妊専門相談(予約制)**

**日時など**／下表のとおり

No.	日時	内容
①	第1水曜日 10:00～12:00	不妊カウンセラーによる面接相談
②	第2月曜日 18:30～20:00	不妊治療の専門医による面接相談

**会場**／保健所(中央区鈴谷)  
**対象**／市内在住の方  
**費用**／無料  
**相談・申込み専用**／☎840・2233  
**問合せ**／保健所 地域保健課  
 ☎840・2219、FAX 840・2230

**若者消費者トラブル110番**

**期日**／8月25日(火)・26日(水)

**相談窓口など**／下表のとおり

相談窓口	受付時間
消費生活総合センター ☎645・3421	9:00～16:30
浦和消費生活センター ☎871・0164	
岩槻消費生活センター ☎749・6191	9:00～12:00、 13:00～16:30

**内容**／携帯電話による不当請求やキャッチセールスなどに関する相談  
**対象**／市内在住で、29歳以下の方  
**問合せ**／消費生活総合センター ☎643・2239、FAX 643・2247

**出張金融・経営相談会**

**期日など**／下表のとおり

期日	時間	会場
9/3(木)	13:30～16:30 ※受付は16:00まで	北区役所
9/7(月)		見沼区役所
9/8(火)		南区役所
9/10(木)		桜区役所
9/14(月)		緑区役所
9/17(木)		西区役所

**内容**／企業の資金繰りや経営等について、中小企業診断士などが相談に応じる  
**問合せ**／(財)市産業創造財団  
 ☎851・6391、FAX 851・6392

**西楽園 第2期 スポーツ教室**

**問合せ**／健康福祉センター西楽園(〒331-0074 西区宝来60-1)  
 ☎624・0486、FAX 624・4757

●**教室名・期日など**／右表のとおり ●**申込み**／往復はがき(1人1教室1通のみ)で、教室名、住所(在勤の方は勤務地・事業所名も)、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、親子体操教室は子どもの氏名・生年月日を、8月20日(土)(必着)までに、西楽園へ。※駐車場に限りがありますので、指扇・宮原駅からの送迎バスをご利用ください。



▶医師から運動を禁止されている方は、申し込めません。▶応募多数の場合は、過去3年以内にその教室を受講していない方を優先し、抽せんします。

教室名	期日	曜日	回数	時間	対象	定員	費用
ウオーキング	アンチエイジングのコース	9/30～11/4	水				
	ボディバランスアップのコース	10/1～11/5	木	6	11:10～12:40	市内在住又は在勤で、平成21年8月20日現在、18歳以上の方	1,500円(傷害保険料を含む)
	ストレッチのコース	10/2～11/6	金				
水泳教室	はじめてのコース	9/30～11/18	水				
	初級(クロール)火曜コース	9/29～12/8(10/13、11/3祝・24を除く)	火				
	初級(クロール)木曜コース	10/1～11/19	木	8	13:50～14:50	市内在住又は在勤で、平成21年8月20日現在、40歳以上の方	1,000円(傷害保険料を含む)
	中級(背泳ぎ又は平泳ぎ)コース	10/2～11/20	金				
ヨガと体のバランス教室	10/2～12/18		12	14:00～15:30	市内在住又は在勤で、平成21年8月20日現在、18歳以上の方	20人	
親子体操教室			8	13:00～14:30	市内在住又は在勤で、平成21年8月20日現在、3歳以上の未就学児とその保護者	15組 30人	2,000円(傷害保険料を含む)
はじめての太極拳教室	10/3～11/21	土	8	15:00～16:30	市内在住又は在勤で、平成21年8月20日現在、18歳以上の方	20人	