

**時** 期間・日時 **対** 対象・資格 **申** 申込み・応募  
**場** 場所・会場 **定** 定員・募集数 **他** その他  
**内** 内容 **¥** 費用・受講料 **問** 問合せ  
**講** 講師・指導 **持** 持物・服装

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。  
 ※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで  
 利用できない場合があります。

# アイリスカルチャークラブ

問 総合文化センター (☎21-7430)

健康・医療

## バレティス® ~バレエダンサーと医療従事者 監修によるトレーニングメソッド~

**時** 9月17日・24日、10月1日・15日、11月5日・19日の木曜日 10時~11時30分  
**場** 総合文化センター  
**内** クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。クラシック音楽とともに心身ともにリラックスしながら、美しい体を目指しましょう。  
**講** 竹内夏希氏 (ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

## 代謝アップでダイエット! バレトン

**時** 9月3日・17日、10月8日・22日、11月5日・19日の木曜日 13時30分~15時  
**場** 総合文化センター  
**内** フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなかまわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。  
**講** 森杏菜氏 (バレトンインストラクター)

### 【共通】

**定** 各20人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。  
**¥** 4,800円  
**申** 8月20日(休) (必着) までに、①希望の講座名、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

## 母子の体操あそび

**時** 9月16日・23日、10月7日・21日、11月4日・18日の水曜日 9時30分~10時20分、10時50分~11時40分  
**場** 総合文化センター  
**内** 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験しましょう。  
**講** 谷善好美氏 (幼児体育インストラクター)  
**対** 平成29年4月2日~30年4月1日生まれの子と母親 ※妊婦の参加不可  
**定** 各12組24人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。  
**¥** 3,300円  
**申** 8月20日(休) (必着) までに、①「体操あそび」、②希望の時間、③母親の氏名(フリガナ)・年齢、④子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・性別、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

集団運動教室 秋コース

教室	内容	秋コース	冬コース
① たのしく筋トレ ~目指せ理想のボディ!~	ダンベルなどの道具を用いた運動や、家庭のできる筋トレを体験します。	9月11日~10月30日の金曜日(全8回)	開催なし
② たのしく筋トレ ~転ばぬ先の筋トレ~	腰痛や膝痛予防の運動、姿勢改善につながる骨盤底筋運動などを体験します。転倒・寝たきりを予防しましょう。	開催なし	1~3月開催予定
③ 癒しヨガ	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	9月28日~10月26日の月曜日(全5回)	開催なし
④ コンディショニング教室	癖により緊張した筋肉を整え、正しい動きを学びます。姿勢を正し、肩こり、腰痛、膝痛を予防します。	9月9日~10月28日の水曜日(全8回)	1~3月開催予定
⑤ 運動ではじめ教室	レクリエーションを中心とした、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど運動初心者向けの教室です。	11月4日~12月9日の水曜日(全6回)	開催なし

**時** 10時~11時  
**場** 総合健康センター  
**対** 市内在住の人(妊娠中の人はご遠慮ください)  
**定** 各15人  
**持** シューズ袋、上靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装、③のみヨガマット(お持ちの人)

**他** カンガルールームは1歳以上の未就学児が対象  
**申** 8月17日(月)までに、電話(23・8877)または直接、保健センターへ。  
 ※感染症対策のため、教室の内容などを変更して開催します。  
 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。  
 ※申込みは1教室のみ  
 ※秋コース当選者は、冬コースの申込み不可  
 ※詳しくは、市HPをご覧ください。

## 原爆パネル展

**催し**

**時** 8月6日(木)~17日(月) 9時~17時  
**場** 市役所7階大会議室C  
**内** 広島・長崎に原爆が投下されてから今年で75年。戦争の悲惨さ、原爆の恐ろしさとの平和の尊さを再認識するためのパネル展です。  
**時** ◆平和を願う黙とうのお願い  
 ▼広島原爆投下日時:8月6日(休) 8時15分  
 ▼長崎原爆投下日時:8月9日(回) 11時2分  
**問** 8月15日(出) 12時  
 総務文書課(☎62・1005)