

アイリスカルチャークラブ

☎ 総合文化センター (☎21-7430)

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 5月13日・20日、6月3日・17日・24日、
7月8日の木曜日 10時～11時30分 (全6回)

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。クラシックとともに心身をリラックスさせ、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)

定 14人

代謝アップでダイエット!バレトン

時 5月13日・20日、6月3日・17日、
7月1日・15日の木曜日 13時30分～15時
(全6回)

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回り、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)

定 20人

場 総合文化センター **¥** 4,800円
共 通 **申** 4月16日(金)(必着)までに、①希望の講座、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、✉(manabi@kariya.hall-info.jp)または直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。
※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

母と子の体操あそび(Aコース)

時 5月12日・19日、6月2日・16日・30日、7月14日の水曜日 9時30分、10時50分(各50分・全6回)

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 谷寺好美氏(幼児体育インストラクター)

対 平成30年4月2日～31年4月1日生まれの子と母親(対象児以外や妊婦の参加不可)

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 4月16日(金)(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、✉(manabi@kariya.hall-info.jp)または直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

自転車用ヘルメット購入費補助制度が始まります

児童・生徒などと高齢者の自転車乗車時におけるヘルメット着用を促進し、交通事故の被害軽減を図るため、自転車用ヘルメット購入費用の一部を市と県で補助します(1人1個)。

補助額 購入費用の5割(100円未満切り捨て、上限2,000円)

対象者 申請日において市内に住所を有し、令和4年3月31日時点で満7～18歳(平成15年4月2日～27年4月1日生まれ)または満65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)の人

対象ヘルメット

4月1日(休)以降に市内店舗にて購入した新品の自転車用ヘルメットで、SG基準などの安全基準に適合するもの

申請期間

▶令和3年4月1日～12月30日に購入した場合…購入日の翌日から起算して90日以内

▶令和3年12月31日～4年3月31日に購入した場合…令和4年3月31日まで

申込方法 店舗で購入後、所定の申請書兼請求書(くらし安心課で配布・市HPでダウンロード可)、自転車用ヘルメット販売証明書、領収書などのコピーを郵送または直接、くらし安心課へ。

問 くらし安心課 (☎62-1010)



4月6日～15日 春の全国交通安全運動 問 くらし安心課 (☎62-1010)

新年度を迎え、不慣れた交通環境で通勤・通学が始まります。交通ルールを守り、思いやり運転で交通事故をなくしましょう。

◆運動重点

▶子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保 ▶自転車の安全利用の推進

▶歩行者などの保護を始めとする安全運転意識の向上

◆県内一斉交通大監視

時 4月9日(金) 7時30分～8時30分 **場** 市内主要交差点