

2016年

11月号

ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047

加古川市西神吉町 1010

TEL : 079-432-3000

FAX : 079-431-5700

営業時間 : 午前9時～午後9時

休館日 : 第3水曜日 / 年末年始

日増しに秋も深まり、最近の朝晩はとても冷え込むようになりました。これからの季節は空気が乾燥し、菌やウイルスが活発に活動する季節でもあります。風邪予防の基本となる手洗いうがいはもちろんのこと、予防接種を受ける、料理の調理方法に気を付ける、マスクの着用等、自らの体調管理には細心の注意を払いましょう。また、感染が疑われる症状が見られた時には決して無理をせず、医療機関で診察してもらいましょう。無理なくできることから体調管理を万全に！

イベント開催に伴う総合体育館トレーニングジム利用時間のお知らせ

下記イベントの日は全館貸切となる為、利用時間を変更させていただきます。
お間違えの無いよう、ご確認・ご協力よろしくお願い致します。

イベント名	ご利用いただけない日時
第4回加古川市民スポーツカーニバル	11月3日(祝・木) 9時～16時 ※16時以降は利用可能です。
日本商工会議所青年部 第34回全国会長研修会 「かこがわ会議」	11月25日(金) 9時～21時(終日)

ノルディックウォーキング教室 開催のお知らせ

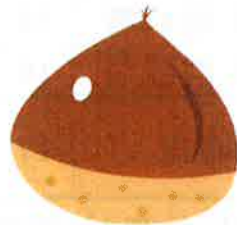
下記の内容で、ノルディックウォーキング教室を開催いたします。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時:平成28年 11月19日(土) 10:00～11:00
 場所:加古川運動公園陸上競技場
 対象:16歳以上(保護者同伴ならお子様も参加可能)
 参加費:無料
 内容:ポールを使用しながら歩くことで、全身を使ったウォーキング運動を行います。
 定員:20名(先着順)
 申込:体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000まで
 申込期間:10月11日(火)～11月18日(金)

ポールの貸し出しも行います。
ぜひお気軽にご参加ください。



11月の休館日
11月16日(水)



検索 加古川市立総合体育館

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

陸上競技場へのお問い合わせはこちら
 〒675-0047
 加古川市西神吉町 1050
 TEL : 079-433-2662
 FAX : 079-434-2322

脳トレ元気体操



日 時:平成28年 11月10,17日(木) 13:30~14:30
 12月1,8,15,22日(木) 13:30~14:30
 場 所:加古川市立総合体育館 2F 研修室
 対 象:16歳以上(高齢者の方にオススメです)
 内 容:指先運動や足腰に負担の少ない有酸素運動で、健康な体作りをサポートします。
 参 加 費:6,000円
 定 員:20名(先着順)
 申 込:総合体育館窓口 もしくは TEL 079-432-3000まで
 申込期間:11月9日まで

冬休み短期陸上競技長距離教室

日 時:平成28年 12月24日(土) 9:00~11:00
 平成29年 1月 7日(土) 9:00~11:00
 場 所:加古川運動公園陸上競技場
 対 象:小学生
 内 容:長距離走の基本練習を行います。
 参 加 費:500円
 定 員:50名(先着順)
 申込方法:参加費を添えて、直接加古川運動公園陸上競技場窓口までお申し込みください。
 電話・はがき等の受付はしません。
 申込期間:平成28年 12月1日(木) ~ 12月22日(木)



ミス/テニス・フットサルスクールのご案内

	コース	時間	料金	入会金	定員	
テニス	ジュニア (小学3~6年生)	火曜日	17:05~18:00	5650円	10名	
		木曜日				
		週2日				7710円
	大人 (16歳以上)	火曜日 初心者	18:00~19:25	6680円	3080円	12名
		火曜日 経験者	19:25~20:50			
		木曜日 初心者	18:00~19:25			
木曜日 経験者		19:25~20:50				
	週2日 初心者	18:00~19:25	8740円			
	週2日 経験者	19:25~20:50				
フットサル	ジュニア (小学3~6年生)	金曜日	17:30~18:30	5140円	25名	

※表記されている料金は1ヶ月に教室が4回開催された場合の金額です。