

2023年

7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

日々暑さが増し、本格的な夏がすぐそこまで来ています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をし、熱中症に気を付けましょう。7月14日（金）10:00から当施設で『まちの保健室』を実施します。血圧・体組成計の測定や健康相談が無料ですので、ご自由にご参加下さい。

## トレーニングルーム スタジオプログラム 7月から再開

7月より体育館トレーニングルームでのスタジオプログラムを再開致します。

日 時：月曜日 リズム体操  
 火曜日 練功18体操  
 木曜日 オリジナル20  
 金曜日 アロマストレッチ

対 象：トレーニングルーム利用者  
 時 間：9時30分～



## 7月から申込受付開始！ フラワーアレンジメント教室

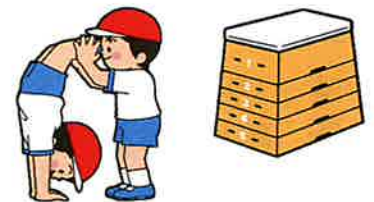
日 時：8月5, 19日 9月9, 30日 10月14, 28日 11月11, 18日（土） 14:00～16:00  
 場 所：2F 市民クラブルーム  
 参加費：8,000円（全8回）※別途花代が1回につき2,000円必要となります。  
 対 象：16歳以上  
 定 員：10名（先着順）  
 持ち物：花はさみ、カッターナイフ、筆記用具



## 子ども向け教室で楽しく体を動かそう♪

### 子供基礎体操教室

日 時：7月3, 10日 8月21日（月）①②16:00～16:50 ③④17:00～17:50  
 場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ  
 対 象：①4, 5歳児 ②③小学1～2年生 ④小学3～6年生  
 定 員：各15名（先着順）  
 参加費：4,000円（月謝制）  
 持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル



### キッズダンス教室

日 時：7月1, 8, 15, 22, 29（※）日（土）①15:00～16:00 ②16:10～17:10 ③17:00～17:50  
 場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ  
 対 象：①4, 5歳児 ②小学1～3年生 ③小学4～6年生  
 定 員：各15名（先着順）  
 参加費：3,000円～（月謝制）  
 持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル



（※）7月29日  
 ②③クラスはお休みです。

検索

加古川市立総合体育館



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

7月の休館日

7月19日（水）

## 夏休み短期教室情報

### 夏休み短期陸上競技教室

日時：8月6(日), 11(金・祝), 12日(土) 9:00 ~ 10:30

場所：陸上競技場

対象：小学生

参加費：1,000円(全3回)

定員：60名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、運動靴

申込み：7月1日(土) ~ 参加費を添えて直接競技場にてお申し込み下さい。



### 夏休み短期ジュニアバレーボール教室

日時：8月28日(月)・29日(火) 13:00 ~ 15:00

場所：総合体育館 1F コミュニティアリーナ

対象：小学5,6年生

参加費：無料

定員：各20名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ

申込み：体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで



## ミズノテニス・フットサルスクール

### テニス

日時：7月4, 11, 18日(火) ①18:00 ~ 19:25 ②19:25~20:50

場所：総合体育館 1F スポーツアリーナ

対象：中学生以上

参加費：月謝制(毎月変動)

定員：各12名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ、ラケット



### フットサル

日時：7月14日(金) ①16:00 ~ 17:00 ②17:10 ~ 18:25

場所：総合体育館 1F スポーツアリーナ

対象：①3~6歳児 ②小学生

参加費：月謝制(毎月変動)

定員：①10名 ②20名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ



体育館教室のお問合せは **総合体育館受付** もしくは ☎ 079-432-3000

陸上教室のお問合せは **陸上競技場受付** もしくは ☎ 079-433-2662

※教室日程や内容は変更になる可能性があります。予めご了承ください。