

**スポーツ**

**スポーツ協会会長杯 ソフトテニス大会**  
市ソフトテニス協会▽9月13日(日)午前8時45分受け付け(予備日20日(日))▽場市民運動場▽対A級(一般男子・一般女子)・ミックス。詳細は同協会ホームページ  
http://www.ac.cyberhome.ne.jp/~kawanishi\_sis/へ  
▽費1チーム3000円、中学生1000円▽申 住所、氏名、年齢、電話番号、学生は学校名、学年を書き、9月3日(木)(必着)までに〒666-0112・大和西2-12-1岡山由香さんへ▽☎(794)9423(午後7時半以降)  
**ラグビースクール**  
市ラグビー協会▽9月6日~3年3月28日までの日曜日。いずれも午前9時~正午▽場東久代運動公園など▽対3歳~中学生▽費月700円(保険料など別途)▽申 ラグビースクールホームページの問い合わせフォームから、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名、学年、保護者氏名を送信▽市ラグビー協会の大村さん ☎090(5154)7959・http://kawanishi-rugby-school.jindo.com/

**市長杯オープン卓球大会**  
市卓球協会▽9月20日(日)午前8時開場▽場総合体育館▽対高校生以上の人(小・中学生は事前に電話必要)▽男女とも①シングルスA、D(午前)②ダブルスA、D(午後)▽費①600円②1組1200円(今年大会初参加者は別途1人500円)▽申 住所、氏名、電話番号、種目とクラス別を書き、9月2日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽☎(794)5984  
**市民ゴルフ大会**  
市ゴルフ協会▽9月28日(月)▽場鳴尾ゴルフ倶楽部▽対県在住・在勤者▽費1万4800円▽定100人(4人まで同時申し込み可)▽他11月16日(月)開催の県民ゴルフランド大会予選を兼ねます▽申 8月22日(土)から同協会の上田さんへ▽☎(793)7598(午前10時~午後5時)

**8月ごみカレンダー** ※当日の午前8時半までに出してください。汚れが落ちないプラスチック製容器包装やペットボトルは、燃やすごみに出してください。詳しくは美化推進課(ごみ収集業務) ☎(744)1124へ。

町名	燃やすごみ	プラスチック製容器包装 ペットボトル	燃やさないごみ 有書ごみ	ビン	カン	大型ごみ	紙・布
栄根 下加茂 久代 東久代	火・金曜日		3・17	12・26	6・20		10・24
寺畑 南花屋敷 加茂	火・金曜日		5・19	10・24	3・17		13・27
小花 小戸 栄町 花屋敷	月・木曜日		4・18	14・28	7・21		11・25
中央町 美園町 絹延町 出在家町 丸の内町 滝山町 鶯の森町 萩原 火打 松が丘町 霞ヶ丘 日高町 花屋敷山手町 満願寺町	月・木曜日		14・28	4・18	12・26	事前予約制(有料) ☎(764)5379	7・21
萩原台 鶯が丘 鼓が滝 湯山台 鶯台 南野坂	月・木曜日	水曜日	12・26	7・21	11・25		14・28
新田 矢間 矢間東町 西多田 錦松台 多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台	火・金曜日		13・27	6・20	10・24		5・19
平野 多田桜木 東多田 向陽台 水明台 清流台	月・木曜日		11・25	5・19	14・28		4・18
石道 虫生 赤松 柳谷 芋生 若宮 清和台 けやき坂	火・金曜日		6・20	13・27	5・19		3・17
大和 見野 東畦野 東畦野山手 長尾町	月・木曜日		7・21	11・25	4・18		12・26
西畦野 下財町 一庫 国崎 黒川 美山台 丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部	火・金曜日		10・24	3・17	13・27		6・20

【ごみ減量 point】まだ使えるものを譲りたい、譲ってほしいときは、「リ・ぼ・ん」をご利用ください。情報は市ホームページから確認できます。詳しくは美化推進課(ごみ減量業務) ☎(744)1170へ。

**月額 3,000円 スタジオ受け放題** 主催 ミズノ(株) 場所 市民体育館 問い合わせ 同館 ☎(793)1888

ヨガなどのレッスンが受講できるスタジオサービスプログラムを実施しています。きんたくんクラブ会員は月額3,000円で下表のレッスンが受講し放題。会員でない人も、ビジター料金で受講できます(有料)。他プログラムなど詳しくは同館へ

レッスン名	曜日・時間	内容
ストレッチ	月曜日 14:10~14:40	筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げる
	火曜日 14:00~14:30	
	金曜日 14:20~14:50	
	土曜日 9:55~10:15	
ファンクショナルトレーニング	火曜日 19:40~20:15	全身の筋力アップや、引き締まった体づくりをめざす
	土曜日 10:30~11:05、11:20~11:55	
ファンクショナルコアサーキット	月曜日 19:15~19:45	カーディオトレーニング(短い有酸素)と体幹トレーニングの組み合わせで、カロリーを一気に燃やす
ヨガ	火曜日 10:00~10:45、11:15~12:00	一つ一つのポーズを丁寧に練習する呼吸と動きのつながる心地良さを味わう
	水曜日 9:00~9:45、10:00~10:45	
	土曜日 12:10~12:50	
ピラティス	火曜日 12:15~13:00	緩やかなトレーニングで筋肉の緊張をほぐし、自分の体のゆがみを整える
	水曜日 15:10~15:50、16:05~16:45	
金曜日 19:45~20:30		
マーシャル	火曜日 18:00~18:35、18:50~19:25	格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく汗をかく
ZUMBA	金曜日 19:00~19:30	ラテン系の音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズ
エアロ	土曜日 9:00~9:40	いろいろなステップでシェイプアップに励む

ら男女共同参画センターへ  
☎(759)1856・☎(759)1891・✉info@geca-kawanishi.jp  
「ウイメンロナ」時代の交流の場づくり  
8月17日(月)午前10時~正午  
▽近畿大学教授の久隆浩さん▽新型コロナウイルス感染症の影響で変化してきた場づくりについて▽10人▽他ウェブ会議システムのZoomを利用▽申 住所、氏名、電話番号、メールアドレスを8月3日(月)午前9時から市民活動センターへ▽☎(759)1826・☎(759)1891・✉info@geca-kawanishi.jp  
愛犬のしつけ方ゲームなどで学習。申し込み方法などは異動物愛護センターへ。  
夏休み・親子でチャレンジ愛犬しつけ教室  
3年生と保護者(生後6カ月以上で、狂犬病予防注射と混合ワクチンを接種し、登録済みの犬を同伴)▽定各8組▽☎06(6432)4599

**スポーツ教室 アミカル**



費用や内容など詳しくは各施設へ

場所	教室名	日時(記載のないものは全10回)	対象(定員)	申込期限
市民体育館	キッズダンス	毎火曜日 午後3時40分~4時40分	小学1~2年生(12人)	8月10日(祝)(必着)
	リトルトレーニング	毎水曜日 午後3時半~4時半	平成26年4月2日~28年4月1日生まれ(30人)	
市民温水プール	カモメ	毎月曜日 午前11時~正午	中学生以上(20人)	8月25日(火)(必着)
	シニア水中ウォーキング	毎月曜日 午後2時~3時	9月28日時点で60歳以上(10人)	
	アヒル	毎火曜日 午前10時~11時	9月29日時点で2・3歳児(15人)	
	シニアアクアビクス火	毎火曜日 午前11時半~午後0時半	9月29日時点で満60歳以上(10人)	
	水中ウォーキング	毎火曜日 午後1時~2時	中学生以上(10人)	
	ラッコ	毎水曜日 午前10時~11時	9月26日時点で満1歳半~3歳児と保護者(10組)	
	アクアビクス水	毎水曜日 午前11時~正午	中学生以上(10人)	
	ソフトアクアビクス	毎水曜日 午後1時~2時	中学生以上(10人)	
	マーメイド(中級)	毎金曜日 午後7時~8時	中学生以上クロールで15分以上泳げる人(10人)	
	あつまれ!げんキッズ	毎日曜日 午前10時~正午。全1回	9月6日時点で満1歳半~4歳児と保護者(10組)	

☎(公財)市文化・スポーツ振興財団▷申 往復ハガキに教室名、住所、氏名、性別、生年月日(年齢・学年)、電話番号、保護者氏名(「ラッコ」「げんキッズ」は一緒に受講する保護者)、市民体育館の教室は、〒666-0017火打1-1-4の総合体育館へ、温水プールの教室は〒666-0017火打1-3-3の温水プールへ▷総合体育館 ☎(759)9712・温水プール ☎(755)0257

**ミズノ卓球スクール**  
ミズノ(株)と市卓球協会が開催。  
毎水曜日(初級・午後1時~2時50分、中級・3時~4時50分)▽場市民体育館▽初級・中級に分けて卓球の基礎から応用まで▽費6カ月分1万3200円▽定各50人▽

**セミナー**  
ココロ・カラダと対話するボディワーク  
9月4日(金)午後2時~3時半▽場男女共同参画センター▽対女性▽講「Brisab」

リーザ」主宰の栗岡多恵子さん▽内心の状態の影響を受けやすい女性の体に合ったリラクゼーション▽費3000円▽定10人▽他保育あり(1歳半以上の未就学児。先着5人。8月28日(金)までに予約を)▽申 住所、氏名、電話番号を8月3日(月)午前9時か

市政情報 求人 案内 セミナー ごみカレンダー 福祉 相談の案内 中央図書館 高齢者 子育て コラム フォトニュース