

第23回 飛驒地区 ソフトミニバレーボール大会

問合先 | スポーツ推進課 ☎35-3157

◆女性の部▷55歳以上の方が常時2人以上出場▷45歳以上の方が常時2人以上出場▷年齢制限なし

◆男性の部▷原則として男性で構成、年齢制限なし(コート内では女性1人可)

◆混合の部▷原則として男性2人・女性2人、年齢制限なし(コート内では男性1人可)

※年齢は平成29年1月1日時点

日時 5月21日(日) 午前9時～午後4時

場所 ビッグアリーナ(中山町)

参加料 1チーム3,500円

申込方法 申込書を4月17日(月)までにビッグアリーナ管理事務室横の受付箱へ

ピラティス(セラバンド)講座

体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛える運動で、幅広い年齢層の方でもできます。

対象 市内在住・在勤の方

期間 5月9日から7月18日までの毎週火曜日

時間 午前10時～11時

場所 女性青少年会館(花里町1)

定員 20人(多数の場合は抽選)

参加料 1,100円

申込方法 4月18日(火)までに来館・TEL・FAX・MAIL (講座名、氏名、住所、電話番号、生年月日を記載)

茶道講座

道具の扱い方や所作などの基本からお点前の実践まで学びます。

対象 市内在住・在勤の方

期間 毎月第2木曜日コース(4月13日開始)と毎月第4木曜日コース(4月27日開始)

時間 午前10時～正午

場所 女性青少年会館(花里町1)

定員 各15人(先着順)

参加料 1回500円

申込方法 随時受付します。来館・TEL (講座名、氏名、住所、電話番号をお知らせください)

申込 女性青少年会館 ☎32-0394 FAX35-2394
問合先 Mail : info@takayama-home.jp

クライミング利用者講習会

申込 市体育協会(ビッグアリーナ内)
問合先 ☎36-4307

ビッグアリーナにあるクライミングウォールの利用希望者を対象とした講習会です。

対象 市内在住の高校生以上、または市内在勤の方

日時 4月20日(木) 午後7時～9時45分
※雨天の場合は4月25日(火)

場所 ビッグアリーナ(中山町)

定員 15人(超えた場合は抽選)

参加料 1,000円(保険料)

申込方法 4月15日(土)までに窓口・TEL

市民登山クラブ会員募集

申込 市体育協会(ビッグアリーナ内)
問合先 ☎36-4307

市民登山を目的としたクラブ員を募集します。登山に向けて必要となる基礎体力づくりや登山用具・装備などの知識を学びます。なお、今回の市民登山は荒島岳です。

対象 小学校4年生以上の市民の方
(小中学生は保護者同伴)

期間 5月16日(火)～7月22日(土)の間の全5回
※2回の実践登山を含む
(登山予定日は7月22日(土)。予備日は翌日)

時間 午後7時30分～9時

場所 ビッグアリーナ(中山町)

定員 80人(先着順)

参加料 1,000円(入会金。なお、登山費用は別途)

申込方法 4月2日(日)～20日(木)までにビッグアリーナ窓口

荒島岳(あらしまだけ)

福井県大野市にある標高1,523mの山。別名「大野富士」と呼ばれる日本百名山に選ばれた名峰です。



大野市観光協会ホームページより

「笑いヨガ」体験

問合先 | ひだ笑いヨガクラブ ☎33-0064

日時 4月2日(日)・22日(土)は午後1時30分から
4月4日(火)・18日(火)は午前10時から

場所 市総合福祉センター(昭和町2)

参加料 100円

持ち物 飲み物(水分補給用)、動きやすい服装、タオル

はじめての方の太極拳体験教室

問合先 | 高山市太極拳協会 ☎33-9196

期日 4月11日(火)・18日(火)

時間 両日とも午後7時30分から

場所 市民文化会館2-6(昭和町1)

持ち物 運動できる服装、底の低い靴、飲み物(水分補給用)

※事前申込不要・参加無料です。直接ご来場ください。

成人水泳教室 (平成29年度前期)

申込 奥飛驒トレーニングセンタープール
問合先 ☎0578-89-2145

水の抵抗を利用して体を動かす水中運動コース、基本から学び25mを目指す初級コース、泳力に応じた中・上級コースを開講します。

場所 奥飛驒トレーニングセンタープール(奥飛驒温泉郷村上)

定員 各コース15人(超えた場合は抽選)

講師 なかむら ゆみこ かどたあきまさ
中村由美子さん、門田明正さん(日本体育協会公認水泳指導員)

申込方法 5月4日(木・祝)までにTEL ※各コースとも全10回開催します。



| コース名 | 日曜教室 5月7日～7月9日 | 月曜教室 5月8日～7月10日 | 金曜教室 5月12日～7月14日 | 参加料 (入場料、保険料含む) |
|----------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| 水中運動コース | 12:45～13:30 | | | 8,000円 |
| 初級コース | 13:30～14:30 | 13:00～14:00 | | 11,000円 |
| 初級・中級コース | | | 18:50～19:50 | 11,000円 |
| 中級・上級コース | 14:30～15:30 | 14:00～15:00 | | 11,000円 |