



■体幹ヨガ&リズムボクシング
教室

日時 4月9日(土)から毎週土曜日
日 [全11回] 午後6時~8時
場所 中央運動公園温水プール
2階
対象 小学1年生以上の男女
定員 50人
費用 5,000円(保険料を含む)

【以下共通】

持参物 運動ができる服装、
シューズ、タオル、縄跳び
主催 古河ボクシングクラブ
担当課 スポーツ振興課(古河
はなもも体育館内)
申込 3月22日(火)から教室当
日までに古河はなもも体育館
(中央運動公園総合体育館)に直
接または電話(☎92-0555)
で申し込み [午前9時~午後5時]
※費用は教室当日に納入(教室

開始後の費用は返却しません。
問 古河ボクシングクラブ(担
当:長嶋)
☎080-5518-8118

**太極拳&スポーツ
チャンバラ体験教室**

日時 4月8日(金)~5月20日(金)
[毎週金曜日・4月29日を除く
全6回] 午後7時~8時30分
場所 古河体育館競技場
対象 小学生以上
内容 ストレッチ・気功のあ
と、太極拳たいまぐけんまたはスポーツチャン
バラを選択して体験
講師 (財)日本太極拳協会指導
員、(公社)日本スポーツチャン
バラ協会指導員
定員 20人(定員を超えた場合
は抽選)

費用 3,000円(保険料を含む。
初回教室時に納入)
持参物 運動ができる服装、室
内用の靴、飲み物、タオル
※競技用具は主催団体で用意。
主催 古河市スポーツチャンバ
ラ協会
担当課 スポーツ振興課(古河
はなもも体育館内)
申込 3月2日(水)から古河体育
館にある所定の申込用紙に記入
のうえ、申し込み [午前9時~
午後9時]
問 古河市スポーツチャンバラ
協会事務局(担当:小沼)
☎080-4926-0101



平成28年度隣保館講座前期 受講生募集

対象 市内在住・在勤の人
参加費 1講座300円
教材費 自己負担(開講時に、絵手紙講座は用具代
として3,500円、こけ玉講座は1,000円、料理教
室講座は3,000円が必要です)
申込方法 3月13日(日)~18日(金) [午前9時~午
後5時。ただし、13日のみ午後1時~5時まで受

付]に本人または代理人が直接来館して申し込み
[電話不可]
※初回者優先。また、1講座に対して1人で複数の
申し込みはできません。
※定員を超えた場合は抽選。なお、定員に満たない
場合は開講しません。
申込 問 隣保館☎48-1989

講座名	曜日	時間	定員	内容	回数	期間
たのしいデジカメ	第2・4 金曜日	午前10時~正午	16人	デジカメの使い方から上手に写真を撮る方 法などを勉強します。初心者向けです。	7回	4月~7月
絵手紙	第2 火曜日	午後1時30分 ~3時30分	20人	四季折々の絵で、あなただけのオリジナル 絵はがきを作成しませんか。	12回	4月~3月
ピラティス	毎週 水曜日	午後1時30分 ~3時30分	25人	肩こり腰痛予防、姿勢・歪み <small>ゆがみ</small> を調整して美 しい体をつくりましょう。	12回	4月~7月
こけ玉	第2・4 火曜日	午前10時~正午	16人	みずみずしいこけは見るだけで癒され ます。初心者でも簡単に作れます。	8回	4月~7月
健康太極拳	毎週 木曜日	午前10時~正午	30人	中国由来の拳法 <small>けんぽう</small> をゆっくりとした流れで行 い、心身のバランスを調整します。	18回	6月~10月
ズンバゴールド	第2・3・4 土曜日(※)	午前10時~正午	30人	世界各国のリズムにのって運動します。シ ニアでもできるエクササイズです。	10回	4月~7月
料理教室	第2・4 金曜日	午前10時~正午	20人	栄養バランスの良い基本メニューです。男 性も気軽に参加ください。	10回	4月~9月

※ズンバゴールド教室は、4月のみ第3・4土曜日に開催します。