

## 第3期スクール新規倶楽部員を募集

▶受付日 11/13 (土) 9:30~12:30 ▶場所 やわらぎ会館3階小会議室1

### やわらぎトラスト年会費

#### ▶子ども (中学生以下):

町内在住者 ¥ 800

町外在住者 ¥ 1,300

#### ▶一般 (高校生以上):

町内在住者 ¥ 1,800

町外在住者 ¥ 2,300

▶申込方法: 受付の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えお申込みください。

#### ▶注意点:

①やわらぎトラスト会員ではない人は別途年会費が必要です。(複数のスクールを受講されても年会費はおひとりにつき1年度に1回のみ)

②先着受付のため定員になり次第終了となります。

③11月13日(土)受付後に定員に満たなかったスクールについては、11月18日(木)より随時募集をします。第3期(12月~3月)スクールの内容・募集定員・スクール費等は、別紙をご確認ください。

## ピックアップスクール

### Jr 卓球

卓球競技に必要な基本技術から指導します。卓球は何歳になっても続けることが出来るスポーツです。

本格的に競技の上達を目指すなら、「Jr卓球クラブ=エムクラブ=」へのステップアップコースもあります。

▶日時 (水) 16:30~18:00

▶場所 王寺アリーナ

▶定員 35名

▶対象 小学1年生~小学6年生

▶スクール費 ¥3,300- (全12回)

講師: 坂田 正義

じきょうじゅつ  
自彊術

自彊術は31の動作で構成されており、硬くなった関節をほぐし、歪んだ骨格を矯正し、血液循環を活発にするとされています。治療法が土台となっている点において、ただの体操ではないところに大きな特徴があります。

▶日時 (木) 15:30~16:45

▶場所 王寺アリーナ (サブアリーナ)

▶定員 30名

▶対象 一般男女

▶スクール費 ¥6,300- (全12回)

講師: 本田 博子/荒賀 依右子

### リフレッシュ・エクササイズ

バランスボールやセラバンドを使った体操や、エアロビクス、ストレッチなど、毎回テーマを決めて様々な運動を行っています。

ずっとアクティブに動ける身体を目指しましょう。

▶日時 (金) 9:30~10:45

▶場所 王寺アリーナ (サブアリーナ)

▶定員 35名

▶対象 一般女性

▶スクール費 ¥6,300- (全12回)

講師: 川井 朱美