

# 令和3年度TTCアリーナ運動教室の受講生募集

初めての人は、ラウンドフィットネス以外、無料体験できます。事前に連絡してください。  
持参するもの 運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル



ヨガマット無料で貸し出します！

## 健康ヨガ教室

体幹を鍛え身体のバランスを整え、健康な体作りを目指します。簡単な教室です。

とき ▷木曜日コース10時30分～11時30分…4月8日・22日、5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日

▷金曜日コース14時～15時…4月9日・16日、5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日

対象 16歳以上

料金 各コース5,720円

※1回参加は880円。

## ミニバスケットボール教室

ドリブルやシュートの練習から始め、バスケットの楽しさやルールを学びます。

とき 木曜日19時～21時

※初回は、4月8日(木)。

対象 小学生・義務教育学校1～6年生

受講料 月4回3,080円

※月4回未満の場合は、実施回数×1回受講料770円。

## ラウンドフィットネス

有酸素運動と筋力運動を交互に行うサーキットトレーニングです。ダイエットや筋力アップ、運動不足解消に！免疫力や基礎代謝を上げて健康な身体を手に入れましょう！

とき 毎月の開催カレンダーを確認してください。

対象 16歳以上

料金 1回300円

※11回分の回数券は3,000円。時間制限なし。

## 少年少女バレーボール教室

バレーボールの技術向上を始め、礼儀正しさの育成、仲間作りを目指します。

とき 土曜日9時30分～11時30分

※初回は、4月17日(土)。

不定期開催。年間スケジュールを確認してください。

対象 市内の小・中学生、義務教育学校1～9年生

料金 年間18回で計2,000円

## キッズスポーツ教室

さまざまな遊び・運動を通じ体を動かす楽しさを知り、基本運動能力を向上し、諦めない心を育てます。

とき 4月20日(火)・27日(火)、5月11日(火)・18日(火)・25日(火)、6月1日(火)・8日(火)・15日(火)

時間・対象 ▷幼児クラス16時30分～17時15分…3歳以上の未就学児 ▷小学生クラス17時30分～18時30分…小学生、義務教育学校1～6年生

受講料 全8回で計5,280円  
※兄弟割あり。

## 卓球教室

初心者から上級者までみんなで楽しむ教室です。

とき 水曜日19時～21時

※初回は、4月7日(水)。

対象 就学児以上

受講料 月4回3,080円

※月謝制。月4回未満の場合は、実施回数×1回の受講料770円。

申し込み・問い合わせ先 TTCアリーナ (☎41-8500)

## TAM主催講座

### お家でベーカリー！パン講座

とき 4月～9月の第4金曜日13時～16時

ところ 府中市生涯学習センター

対象 市内在住・在勤で16歳以上の人

※未成年者は保護者の同意が必要です。

内容 自宅でも簡単にできるパン作りの基本

定員 先着10人

受講料 3,000円(全6回分)

※別途材料費などが必要です。主催者の都合による中止以外は、受講料・材料費の返金はありません。

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み期限 4月15日(木)

申し込み・問い合わせ先 教育政策課

(☎43-7181)

### 歯周病検診で口の健康チェックを

とき 令和4年3月31日(木)まで

ところ 市内および福山市新市町の一部を除く歯科診療所

対象 府中市に住民登録があり、令和4年3月31日時点の年齢が40歳・50歳・60歳・70歳になる人

料金 40・50・60歳の人…500円、70歳の人…無料

※40・50・60歳の人でも、非課税世帯の人や重度障害者手帳を持っている人などは無料になります。

申し込み方法 受診券が届いたら、各歯科診療所に電話で申し込んでください。

問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1

310)

#### 国民健康保険加入者の無料歯周病検診もあります

受診券が届いたら、歯科医療機関へ予約をしてください。詳しくは、府中市健康診査のお知らせを確認してください。

問い合わせ先 市民課

(☎43-7142)