

創るうわがまちに 総合型地域スポーツクラブ
クラブフォーラム^I 伊豆の国

「時間がない、場所がない、外で遊ぶ子どもが減ってない？」あなたのお子さんは大丈夫ですか？知っていましたか？20代から体力低下が始まっていること！（参加無料・要事前申し込み）

と き 9月22日(土)15:30～18:00
 (開場15:00)

と ころ 葦山時代劇場大ホール

講 演 『走る楽しさ』(苅部俊二氏 / 元オリンピック陸上日本代表選手、現・法政大学陸上競技部監督)

事例発表 『長岡京市における総合型クラブ育成の取組み』(立野誠次氏 / 財団法人長岡京市体育協会)

申込み・問合せ 伊豆の国市体育協会事務局(社会教育課内) 電話 055 948 1461



親子で楽しく身体を動かそう！

親子**トリム**教室

と き 10月12日から主に隔週金曜日 10:00～11:20
 と ころ 葦山体育館・葦山農村環境改善センター
 対 象 平成16年4月～平成17年3月生まれの子とその親35組(定員になり次第締切)

親子**プリトリム**教室

と き 10月9日から隔週火曜日 10:00～11:20
 と ころ あやめ会館
 対 象 平成17年4月～平成18年3月生まれの子とその親35組(定員になり次第締切)

(トリム・プリトリム共通)
 講 師 静岡県トリムバンク認定指導者 岩本玲子先生・原木澄子先生
 参 加 料 親子1組2,500円(10回分)
 クリスマス会は別途会費が必要
 申込み方法 9月10日(月)8:30から電話にて受け付け
 申込み・問合せ 社会教育課 電話 055 948 1461



年中児からシニアまで、みんなで泳ごう
 体育協**水泳大会**

と き 10月28日(日)9:00～15:45
 (競技時間9:45～15:00)
 と ころ 長岡温水プール『サンゆう』
 競技種目 25m 板キック、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
 50m 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ
 100m 個人メドレー(種目は全て年齢別)
 競技方法 タイムレースによる決勝(1人3種目まで)
 参加資格 幼稚園年中児以上のすべての泳げる市民
 参加料 大人(高校生以上) 1種目300円
 園児～中学生 1種目100円
 表彰 各種目1～3位メダル、1～6位賞状
 参加者全員に記録証を授与します。
 申込方法 プールサンゆうにある申込用紙に必要事項を記入し、10月7日(日)までに参加料を添えて提出してください。
 問 合 せ 長岡温水プール『サンゆう』
 電話 055 947 0176



自然の中で、心と身体をリフレッシュ
トレッキング教室

と き 10月21日(日)
 8:00 中央図書館駐車場集合
 7:45 伊豆長岡・葦山庁舎各駐車場集合
 行 程 河津七滝～寒天橋～旧天城トンネル～昭和の森
 *悪天候時は教室を中止または行程変更する場合あり。
 対 象 市内に在住・在勤の人
 (原則として小学4年生以上)
 募集定員 60人(定員を上回った場合は抽選)
 参加費 1人600円(当日徴収します)
 申込み方法 かにより申し込み(電話申し込み不可)。
 官製はがきに『伊豆の国市トレッキング教室申込』として、代表者氏名と参加者の住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・バス乗車場所を記入、9月20日(木)必着)までに社会教育課に郵送。(はがき1枚につき4人まで)
 社会教育課(あやめ会館)に用意してある専用申込用紙で申し込み。
 申込み・問合せ 〒410 2292 長岡 346 1
 社会教育課 電話 055 948 1461



チャレンジの秋!!!

新しいこと、始めてみませんか？



市ホームページにも募集記事を掲載していますので、そちらもご覧ください。

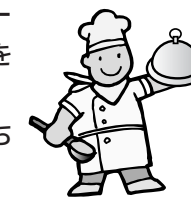
秋の公民館講座

ヘルシー
 おうちカフェ**料理教室**

食欲の秋を満喫したい！でもカロリーが気になる...
 そんなあなたにピッタリ。ヘルシーで簡単でちょっとおしゃれな料理を教えます。

あなたも、週末の食卓を『おうちカフェ』に変身させてみませんか？

と き 9月29日(土)10:00～12:00
 と ころ あやめ会館
 対 象 小学校高学年～一般成人(親子で参加可)
 講 師 草芽恭子さん(調理師)
 定 員 20人
 参加料 1,000円程度(材料費込み)
 申込み締切 9月25日(火)

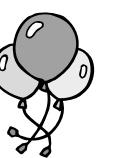


申込み・問合せ 社会教育課 電話 055 948 1461

バルーンアート教室

秋のイベントシーズン前に学んでみませんか？
 初級講座では、基本のペンシルバルーンを使って、プードルや花などを作ります。ちょっと難しい応用講座では、バルーンを使ったアレンジに挑戦します。

と き 初級 / 9月27日(木)19:00～21:00
 応用 / 10月4日(木)19:00～21:00
 と ころ あやめ会館
 対 象 一般成人
 講 師 小森輝代さん
 (CBAライセンス)ほか
 定 員 各20人(どちらか1回のみ受講可)
 参加料 800円 1,300円(材料費込み)
 申込み締切 9月25日(火) 10月2日(火)



ひめの国、はなの国、伊豆の国

アクションがつかぎわって



第二回 **下駄ダンスコンテスト** 9/24(月)10時
 in 伊豆長岡温泉



下駄めり絵展示、屋台など各種出店もあります

問合せ 伊豆の国観光協会 電話 055 948 0304