

### 初心者向けランニング教室

無理なく行え、安全で正しいランニングの方法が習得できます。

▼とき 午後6時30分～8時

▼小・中学生の部 毎週金曜

10月7日・14日・21日・28日

※小学生は3年生以上。

▼大人の部 原則毎週火曜

10月7日(金)・11日・18日・25日

※初回は小・中学生の部と合同開催。

▼ところ くろいそ運動場

▼参加費

・小中学生 1200円

・大人 1600円

▼定員 各20人

※定員になり次第締め切り。

▼申込期限 10月7日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○くろいそ運動場 ☎(60)1113

### スポーツ吹矢大会&体験講座

〈スポーツ吹矢大会〉

▼とき

10月22日(土) 午前9時～午後3時

▼ところ くろいそ運動場武道館

▼参加費 500円(昼食代含む)

※当日支払い。

▼定員 50人

▼申込期間 10月1日(土)～15日(土)

### 〈スポーツ吹矢体験講座〉

▼ところ・とき

○狩野公民館体育館 11月12日(土)・19日(日) 午後1時30分～3時30分

○鍋掛公民館多目的室 11月8日(火)・15日(火) 午後1時30分～3時30分

○稲村公民館多目的ホール

11月9日(水)・16日(水)午前10時～正午

▼参加費 100円(当日支払い)

▼定員 各10人程度

▼申込期間 10月24日(月)～11月10日(木)

〈共通事項〉

▼対象 市スポーツ吹矢協会、18歳以上の市民か市内勤務者

▼その他 用具がない人は用意するので、申し込み時に伝えてください。

当日は運動できる服装で、体育館用の靴を持参してください

▼申し込み・問い合わせ

○市スポーツ吹矢協会事務局(綱島) ☎(63)1720

### 水中運動&水泳講座

普段の生活リズムに変化をつけたい、水泳の正しいフォームを身につけたい。泳げない人や初心者でも、楽しみながら運動が出来る講座です。

〈美容体操〉

▼とき 10月7日～28日の毎週金曜

午前10時～10時30分(全4回)

### フリスビーを投げて楽しむ ディスクスポーツ教室

ドッチビーやディスクダンスなどの記録会や体験会を行います。

▼とき 10月23日(日) 正午～午後5時

▼ところ にしなすの運動公園

▼参加費 200円(保険料)

▼申し込み・問い合わせ

○那須塩原フライングディスク協会

(河内) ☎・FAX(36)6131

☎090(4712)8539

✉nasudiscgolf2000@yahoo.co.jp

## 文化・教養

### マムソウル&ABCオーケストラ ジョイントコンサート

県北で活動するファミリープラスバンドマムソウルとビッグバンドABCオーケストラが初のジョイントコンサートを開催します。

▼とき 10月2日(日)午後1時30分開演

▼ところ

那須野が原ハーモニーホール

▼参加費 無料

▼問い合わせ

○ファミリープラスバンドマムソウル

(石井) ☎090(4747)5678

### 市文化協会黒磯支部 秋の芸術祭

▼ところ・展示内容

①いきいきふれあいセンター

・美術展(書道、写真、絵画、華道、ちぎり絵) 10月8日(土)・9日(日)

・山野草展 10月14日(金)・16日(日)

・盆栽展 10月28日(金)～30日(日)

②那須野巻狩まつり会場

10月23日(日)

・茶道部門 添釜

・芸能披露

(吟詠剣詩舞、日本舞踊、民謡民舞)

▼問い合わせ

○国生涯学習課 ☎(37)5419

### 黒磯図書館 蔵書点検に伴い臨時休館

休館中の本の返却は、正面玄関脇のブックポストをご利用ください。

なお、CD・DVDと他の図書館から借りた資料は、ブックポストではなく、開館日にカウンターに返却してください。

▼とき 10月17日(月)～20日(木)

▼ところ 黒磯図書館

▼問い合わせ

○黒磯図書館 ☎(63)9031

### 内容

リンパの流れを改善し、むくみ解消

〈肩こり腰痛改善〉

▼とき 10月4日・18日・25日

全て火曜 午前10時～10時30分

▼内容 水の浮力を利用して関節の可動域を広げる

〈脂肪燃焼、筋力アップ〉

▼とき 10月4日・18日・25日

全て火曜 午後6時～6時30分

▼内容 水温、水圧を利用して効率よく脂肪を燃焼

〈水泳講座・クロール〉

▼とき 10月4日・18日・25日

全て火曜 午前10時35分～11時5分

〈水泳講座：平泳ぎ〉

▼とき 10月21日・28日

全て金曜 午前10時35分～11時5分

〈共通事項〉

▼ところ にしなすの運動公園プール

▼対象 18歳以上

▼参加費 プール入場料

▼定員 各10～15人程度

▼申し込み・問い合わせ

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

### チームで競おう 黒磯バドミントン大会

1チーム4人(男女各2人)以上で編成し、女子ダブルス、男子ダブルス、

混合ダブルスの順に試合します。

▼とき 11月6日(日) 午前8時30分～

▼ところ くろいそ運動場体育館

▼対象 市民、市内勤務・通学者

▼参加費(1チーム)

社会人6千円、高校生5千円

▼申込期間 10月6日(木)～27日(木)

▼その他

60歳以上の男子は、女子登録が可能

▼申し込み・問い合わせ

○市バドミントン協会(阿部) ☎(62)4188

### 市オープンバドミントン大会 (交流団体戦)

▼参加資格

バドミントン経験がある市民、市内勤務・通学者

※当日抽選でチーム編成を決定。

▼とき

10月9日(日) 午前9時～午後6時

▼ところ くろいそ運動場体育館

▼参加費 千円

▼申し込み

氏名・経歴(初級～上級)・連絡先を記載し、☎325・0019

黒磯6・297 薄井実宛に郵送

▼問い合わせ

○市バドミントン協会(薄井)

☎090(4931)9286

### 県民バス 「県の施設見学ツアー」

県の施設見学ツアーを開催します。

▼とき 11月10日(木)

▼集合場所・時間

①余笹川ふれあい公園 午前8時

②那須野が原公園 午前8時40分

③那須野が原ハーモニーホール 午前8時

▼見学施設 県立博物館、袖織物技術支援センター

▼対象 市民および大田原市、那須町在住の人

▼参加費 無料

▼定員 50人

※定員を越えた場合は抽選。

▼申込方法 104円の往復はがきに

①氏名②住所③電話番号④年齢⑤性別⑥希望する集合地を明記し、☎

320・8501(住所の記載は不要)栃木県庁 広報課 県民プラザ

室宛に送付。1枚のはがきで2人

まで申し込み可。2人の場合はそれぞれ①～⑥を記入

※当日消印有効。

▼申込期限 10月20日(木)

▼問い合わせ

○県民プラザ室 ☎028(623)3766

☎…本庁舎(共聖社108-2)  
☎…西那須野庁舎(あたご町2-3)  
☎…塩原庁舎(塩原1-2)

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。