

## スポーツ

### 第1回 スキー教室

レベルに応じた講習を行います。

▼とき 1月9日(祝)月 午前6時集合

集合場所

くろいそ運動場東側駐車場

▼ところ

エーデルワイススキーリゾート

▼対象 小学校3年生以上の市民、市

内勤務・通学者

▼参加費

・小学生 2000円

・中学生以上 2500円

※昼食代、レンタル代、リフト代が別途かかります。

▼定員 40人

※20人未満の場合は中止。

▼申込期間 12月12日(月)～22日(木)

※定員になり次第締め切り。

▼申し込み・問い合わせ

○国スポーツ振興課 ☎(37)5439

### 新春市民 ダブルステニス大会

▼とき 1月22日(日) 午前9時～

(予備日 1月29日(日))

▼ところ

くろいそ運動場テニスコート

▼対象 市民、市内勤務者、市テニス協会登録者

▼種目

・男子ダブルスA

・男子ダブルスB(初級者)

・男子ダブルスS(シニア)

・女子ダブルスA

・女子ダブルスB(初級者)

・女子ダブルスS(シニア)

※シニアは12月31日時点で満60歳以上の

人。

▼参加費 1ペアあたり

・一般 3千円

・協会登録者 2千円

※高校生以下は半額。

※ペアのうち1人だけでも協会登録者であれば適用。

▼申込方法

・一般参加者は、市テニス協会ホームページからメールで申し込み

・市テニス協会登録者は所属するクラブを通して申し込み

▼申込期間 12月4日(日)～22日(木)

▼その他

詳しくは市テニス協会ホームページを確認してください

▼問い合わせ

○市テニス協会(平山)

☎090(2160)7988

### みんなで綱引きを楽しもう

〈綱引きで体力づくり〉

▼とき (全5回)

・12月3日～24日 毎週土曜

午後8時～9時30分

・12月25日(日) 午後2時

▼ところ 大貫小学校体育館

▼参加費 無料

▼その他 申し込みは不要です。屋内用シューズを持参して、当日受け付けしてください

〈綱引き交流大会〉

▼とき 12月25日(日) 午後1時30分～

▼ところ にしなすの運動公園体育館

▼種目

・ジュニアの部

・小学生の部、中学生の部

・一般の部

(男子の部、女子の部、混合の部)

※各チームの参加人数により6～8人の試合とします。(混合は男女半分の人数)

▼参加費 1チーム千円

※個人での参加(無料)も可能です。

▼申込期限 12月17日(土)

〈共通事項〉

▼対象 市民、市内勤務者

▼申し込み・問い合わせ

○市綱引き連盟(白井)

☎090(1052)2389

### 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 12月2日～16日の毎週金曜

午前10時～10時30分(全3回)

▼内容

リンパの流れを改善し、むくみを解消

〈肩こり腰痛改善〉

▼とき 12月6日～27日の毎週火曜

午前10時～10時30分(全4回)

▼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 12月6日～27日の毎週火曜

午後6時～6時30分(全4回)

▼内容 水温、水圧を利用して効率よ

く脂肪を燃焼

〈プール講座：背泳ぎ〉

▼とき 12月2日・16日の金曜

午前10時35分～11時5分(全2回)

〈プール講座：バタフライ〉

▼とき 12月6日～27日の毎週火曜

午前10時35分～11時5分(全4回)

〈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

## 文化・教養

### Share Arts ねあつぱねん おもてび写真館開催

☒hasushikyudo@gmail.com

☎090(1980)2100

○市弓道連盟(川出)

▼申し込み・問い合わせ

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

○市弓道連盟(川出)

### 市長杯争奪 市民弓道大会(納射会)

▼定員 各15人程度(当日受け付け)

▼申し込み・問い合わせ

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

### 国際交流員フロレンティ ネとコミュニケーション

▼入場料 無料

▼問い合わせ

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○国生涯学習課 ☎(37)5419

○11月の人口				11月1日現在( )は前月比	
合計	116,843人	(+ 112)			
男	58,031人	(+ 51)			
女	58,812人	(+ 59)			
世帯	46,103世帯	(+ 79)			
出生	76人	転入	294人		
死亡	81人	転出	279人		
平成27年国勢調査をもとに算出しています。					
※前月比には、前回までのものとなった平成27年国勢調査(速報値)のデータとの誤差修正分を含みます。					
▶問い合わせ ☎市民課 ☎(62)7132					

※申し込みの際に①か②のどちらかを選んでもください。内容は同じです。

▼ところ 東那須野公民館

▼対象 4回全て参加できる市民

▼参加費 500円

▼定員 12人

〈共通事項〉

▼その他

・1回の電話で1人分の申し込みしかできません

・ドイツ語カフェと初心者向けドイツ語講座両方には申し込みません

※定員になり次第締め切り。

▼申し込み・問い合わせ

○市国際交流協会事務局(☎秘書課内)

☎(62)7324



### 学校法人 国際医療福祉大学 国際医療福祉大学病院 予防医学センター

TEL:0287-38-2751(8:30～17:30)

がんの早期発見に有効なPET-CT検査もごさいます。  
県北初導入のPET-CT検査を受けてみませんか？  
詳しくはお問い合わせください。(料金:¥91,800税込)

国民健康保険ご加入の方は補助金が充実しております。		是非、年に1度の人間ドック受診をお勧めいたします。	
	(基本料金)	(自己負担金)	
・1泊ドック(男性)	¥63,720→	¥31,320(税込)	
・1泊ドック(女性)	¥72,360→	¥39,960(税込)	
・日帰りドック(男性)	¥41,040→	¥21,600(税込)	
・日帰りドック(女性)	¥49,680→	¥30,240(税込)	
・脳ドック	¥43,200→	¥23,760(税込)	