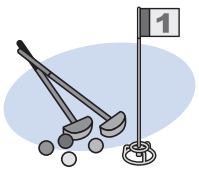
※新型コロナウイルスの感染状況により開催を中止・延期する場合がございます。

区民健康スポーツ参加促進事業

いきいき健康☆

グラウンド・ゴルフ教室開催！



日５月10日・24日・31日、６月７日（各月曜日・４日間）
午前９時30分から午前11時30分
予備日６月14日（月曜日）
会奥戸総合スポーツセンター陸上競技場
対〔下記欄外参照〕　定40人
費1,000円（全４日分）初日に会場受付にご持参ください。
方往復ハガキに参加希望者全員の①住所②氏名（ふりがな）③年齢④性別⑤電話番号⑥経験年数（初心者の方は「０（ゼロ）」）を書いてお申込みください。複数でお申込みの際は全員の必要事項を書いて代表者に○印をしてください。（応募多数の場合は抽選）
〆４月23日㈮必着
申問「グラウンド・ゴルフ教室」係あて〔下記欄外参照〕

東京都ジュニア育成地域推進事業

葛飾区ジュニアゴルフ強化練習〈参加者募集〉

主催：東京都・（公財）東京都体育協会　共催：葛飾区・（一社）葛飾区体育協会　主管：葛飾区ゴルフ協会

LPGA会員ジュニアコーチの飯塚由美子プロを招き、子どもたちの健全な心と体づくり、技術の向上を目指します。
日第47回：５月７日・14日・21日・28日（全４回）
第48回：６月４日・11日・18日・25日（全４回）
第49回：７月２日・９日・16日・23日・30日（全５回）
第50回：８月６日・13日・20日・27日（全４回）　各金曜日
①午後５時40分から午後６時30分　②午後６時40分から午後７時30分
③午後７時40分から午後８時30分（１クラス50分、計３クラス）
会金町ゴルフスクール（東金町５－10－８）
対区内在住・在学の小学生及び中学生　定各クラス10人（先着順）
費月会費8,000円（体験スクール有り・途中入会可）
方下記まで問い合わせのうえ、ファクスでお申込みください。
〆定員になり次第　申問ゴルフ協会事務局　☎090（7474）9832（永井）　FAX（5670）8777（福岡）

令和３年度 ウォーキング教室 ランニング教室

正しい走り方の指導とコースを紹介します!!
動いて汗をかいた後は、銭湯で汗を流しましょう!!

日①４月24日㈯※予備日：５月１日㈯【ランニング教室】
②５月15日㈯※予備日：５月29日㈯【ウォーキング教室】
午後４時から午後５時30分まで（午後３時45分受付開始）
※小雨決行。中止の場合は予備日に実施します。
会①奥戸SC陸上競技場（奥戸７－17－１）
②さつき湯（東堀切３－27－９）
師能城秀雄氏（100㎞ウルトラマラソン元世界ランキング１位）
対①高校生以上②小学生以上※中学生以下は保護者同伴〔下記欄外参照〕
内①ランニングの基礎から実技指導まで
②ウォーキングの基礎から実技指導まで
定20人（応募者多数の場合は抽選）
費①300円（体育施設利用料として）
②銭湯入浴料大人470円・中学生300円・小学生180円
方(1)指定の申込用紙を区ホームページもしくは各体育施設より入手のうえ、ファクスまたは奥戸総合スポーツセンター体育館受付窓口にて直接お申込みください。
(2)往復ハガキに①会場名②氏名（ふりがな）③住所④電話番号⑤生年月日を記入のうえ、下記までお申込みください。
〆①４月12日㈪②５月３日㈪必着
問「ランニング・ウォーキング教室」係あて〔下記欄外参照〕

▲ランニング教室　▲ランニングステーション

ジュニアスポーツ大会

春季オレンジボール野球大会

日４月25日㈰開幕
会区内各少年野球場
対小学４年生以下の児童で編成されたチーム
費無料
説４月10日㈯午後７時から奥戸SC温水プール館第１会議室で代表者会議を行います。
方代表者会議当日までに直接お申込みください。
申問少年軟式野球連盟（菅谷）☎090（7201）9803

４月　１DAYレッスン（レッスン料500円）のご案内

レッスン	曜日・時間
ZUMBA	水曜日 20：00～20：45
ZUMBA	金曜日 19：00～19：45
Group Fight	土曜日 14：45～15：15

申込方法・注意点
■レッスン開始時間20分前にお集まり下さい。レッスン定員を超える人数の場合抽選となります。
■抽選はレッスン開始20分前より開始致します。
■レッスン開始20分前時点にお集まり頂いた方で抽選します。この時間を過ぎてからの抽選参加はできません。
■当日は密を避ける為、過度な時間前集合はご遠慮下さい。
■お電話での抽選申込みはできません。
■おひとり様1枠での抽選となります。
■なお落選した場合、当施設までの交通費等経費の支払いは致しかねます。

４月　オープンコース（レッスン料300円）のご案内

◎申込みは、３月21日㈰午前10時から、お電話にて先着順となります。

レッスン	曜日・時間	対象	定員	会場
ゆったりヨーガストレッチ	月曜日　11:00～12:00	高校生相当以上	30人	奥戸総合スポーツセンター体育館トレーニングルーム内 ※トレーニングルームの利用はできません。
ZUMBA GOLD	火曜日　11:00～11:45		15人	
骨盤ストレッチ	水曜日　9:45～10:45		30人	
リフレッシュ体操	水曜日　11:00～12:00		30人	
やさしい太極拳	木曜日　11:00～12:00		30人	
健康ストレッチ	金曜日　11:00～12:00		30人	

※レッスン料は当日受付にてお支払ください。
※インストラクターの都合及び天災のため、教室が休講となる可能性がございます。
※レッスン開始20分前まで体育館正面入口にお集まりください。途中参加不可となります。時間厳守でご参加ください。
※当選者は当日マスク・運動できる服装・館内シューズ・タオルをご持参ください。

〈問合せ・申込先〉　奥戸総合スポーツセンター体育館　TEL（3691）7111

障害者トランポリン教室（水元会場）

日４月16日㈮
午後６時30分から午後８時
会水元総合スポーツセンター体育館
サブアリーナ・メインアリーナＢ
対区内在住の障害児・障害のある方
定20人　費１回100円
方〆４月13日㈫までに電話でお申し込みください。

申問（一社）オール水元スポーツクラブ
TEL（5876）9188
【注意事項】
・入館の際に、障害者トランポリン教室の参加者であることを伝えてください。
・入館の際は、マスクを着用して検温を受けてください。
・会場の定員に制限があるため、参加者１名につき保護者又は介助者は１名までお願いします。

障害者水泳専用コース

日会		
	①奥戸総合スポーツセンター温水プール館	４月11日㈰ 午後2時から午後3時30分
	②水元総合スポーツセンター体育館温水プール	４月18日㈰ 午後2時から午後3時30分

※着替え等を含む（入水時間は１時間程度）
対障害のある方　定20人　費無料

障害者水泳教室

日会		
	①奥戸総合スポーツセンター温水プール館	３月24日㈬ ４月28日㈬ 午後2時から午後3時30分
	②水元総合スポーツセンター体育館温水プール	４月５日㈪ 午後2時から午後3時30分

※着替え等を含む（入水時間は１時間程度）
対障害のある方　定20人　費1回100円

【障害者水泳教室・障害者水泳専用コース　共通事項】
方〆各実施日の３日前までに電話またはファクスで、下記までお申込みください。
申問①奥戸総合スポーツセンター温水プール館（高砂１－２－１）
TEL（3695）9911　FAX（5698）1753
申問②水元総合スポーツセンター体育館（水元１－23－１）
TEL（3609）8182　FAX（5699）1622

温水プール無料開放　入替制・各回100人

ウキウキ・ファミリープール

会奥戸総合スポーツセンター温水プール館　次回の実施日 ４月３日㈯
TEL（3695）9911

会水元総合スポーツセンター体育館温水プール　次回の実施日 ３月27日㈯ ４月24日㈯
TEL（3609）8182

・第１回：午前９時から午前11時
第２回：午前11時30分から午後１時30分
第３回：午後２時から午後４時
第４回：午後４時30分から午後６時30分
（詳しい利用方法は各館のホームページをご覧ください。）
・区内在住・在勤・在学の方が対象です
（幼児は３才以上ただし、おむつが取れていない幼児は不可）

レクリエーションボッチャ一般開放

日３月15日、４月19日（各月曜日）
午後４時30分から午後６時30分
会水元総合スポーツセンター体育館
第１・第２会議室
対どなたでも
定各回15人程度　費無料
方直接会場にお越しください。
（事前申込不要）
問（一社）オール水元スポーツクラブ
TEL（5876）9188

のびのびユニスポ広場

日３月23日・30日、４月６日・13日（各火曜日）
午後４時から午後５時30分
会奥戸総合スポーツセンターエイトホール
内フロアホッケーやボッチャ等のユニバーサルスポーツが楽しめます。
室内履き・飲料を持って直接会場へお越しください。（事前申込不要）
対障害のある方　費無料　方申込不要
問「のびのびユニスポ広場」係
〔下記欄外参照〕

広告（内容については広告主にお問い合わせください。）

結婚相談
婚活！お見合い結婚しませんか。
出会いから結婚までをプロデュース！
全国ネット 寿ブライダル　担当　横山
初婚・年齢不問
再婚・ご相談無料
☎3691－5403　葛飾区立石5－9－19　葛飾区役所より2分
葛飾　寿ブライダル　検索