

# 講座・催し

## ポッチャ体験会

市スポーツ推進委員主催のポッチャ体験会を実施します。お気軽にご参加ください。

▼日時 12月4日(日)13時集合(終了予定16時)

▼会場 大網白里アリーナ(メインアリーナ)

▼対象 市内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

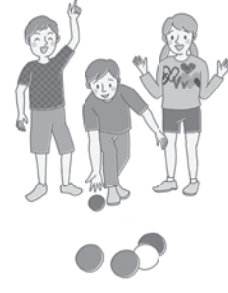
▼申込方法 大網白里アリーナで申し込み。1人から申し込み可。

▼受付時間 8時30分～17時15分(休館日を除く)

▼申込締切 11月20日(日)

▼参加費 無料

※申込状況により途中で募集



## 運動する機会をつくりましょう！ 認知症予防のためのウォーキング講座開催！

歩くことは認知症予防にも効果があるとされています。いつまでも自分の力で歩けるように、正しい歩き方を身に付けましょう。

- ▶日時= 11月29日(火)9時30分～11時30分  
※体調確認を行うため9時にお越しください。
  - ▶会場= 大網白里アリーナサブアリーナ
  - ▶対象= 市内に住所を有する65歳以上の方
  - ▶参加費= 無料
  - ▶募集人数= 30人
  - ▶申込方法= 電話にて申し込み
  - ▶持ち物= 上履き・飲み物・汗拭きタオル・運動できる服装で参加ください。
  - ▶その他= 感染症予防のため、マスク着用の上ご参加ください。講座は室内で行います。
- また、自宅でできる簡単体操のDVDを高齢者支援課で配布しています。健康を維持するために自宅で過ごすときは、適度に体操に取り組み、運動不足を解消しましょう。

☎ 0475 (70) 0439



▼日時 12月3日(土)14時～16時

▼会場 大網白里アリーナ

▼参加費 一般1人1,400円

▼申込方法 大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

※メール、ファクス可。

※市外の方は11月18日(金)からの受付となります。

ペアの片方が市内の場合は市内扱いとなります。

また、申込書の様式は市スポーツ協会ホームページからダウンロードすることができます。

▼受付時間 8時30分～17時15分(休館日を除く)

▼申込方法 大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

※メール、ファクス可。

※市外の方は11月18日(金)からの受付となります。

ペアの片方が市内の場合は市内扱いとなります。

また、申込書の様式は市スポーツ協会ホームページからダウンロードすることができます。

▼受付時間 8時30分～17時15分(休館日を除く)

▼申込方法 大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

※メール、ファクス可。

※市外の方は11月18日(金)からの受付となります。

ペアの片方が市内の場合は市内扱いとなります。

また、申込書の様式は市スポーツ協会ホームページからダウンロードすることができます。

▼受付時間 8時30分～17時15分(休館日を除く)

▼申込方法 大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

※メール、ファクス可。

※市外の方は11月18日(金)からの受付となります。

to:lg.jp

☎ 0475 (72) 5708

☎ 0475 (72) 0436

☎ 090 (3594) 0025

☎ 0475 (72) 5708

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

☎ 0475 (72) 0436

## 「かけっこ教室」開催のお知らせ

市教育委員会主催で、走ることが苦手なお子さん向けに「かけっこ教室」を開催します。

かけっこ遊びなどのレクリエーションを通して、楽しんでもらいながら、走ることをもっと好きになってもらえるような教室を行います。ぜひ参加してみませんか。

- ▶講師= 安藤直樹氏 (スポーツインストラクター)
- ▶日時= 12月3日(土)、10日(土)、17日(土)15時～(1時間程度)
- ▶会場= 市営野球場ほか
- ▶対象= 市内在住・在学の小学1年生～小学3年生のお子さんで、3日間全てに参加できる方
- ▶募集人数= 25人(先着順)
- ▶申込方法= 市内各公共施設(生涯学習課、中央公民館、大網白里アリーナ、中部コミュニティセンター、白里出張所)に備え付けのチラシを参照の上、大網白里アリーナで申し込みください。
- ▶受付期間= 11月4日(金)～25日(金)8時30分～17時15分(休館日を除く)
- ▶その他= 傷害保険は各自で加入をお願いします。また、定員に達し次第、申込を締め切ります。

☎ 0475 (72) 5708

☎ 0475 (72) 0436



## バスケットボール観戦のご案内

### アルティリー千葉 対 山形ワイヴァンズ戦

地元千葉のプロバスケットボールチーム「アルティリー千葉」が「山形ワイヴァンズ」を迎え11月5日(土)・6日(日)大網白里アリーナにて試合が行われます。ぜひお越しください。



アルティリー千葉



山形ワイヴァンズ

アルティリー千葉は、千葉県内2番目のプロバスケットボールチームとして2021年に誕生し、千葉市をホームタウンとする新しいチームです。

※「アルティリー」とは、エスペラント語で「惹きつける・魅了する」という意味。

☎ 0475 (72) 5708

