

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

レスを緩

能 性 食 品 示

(L.カゼイ YIT 9029)

乳酸菌 シロタ株1,000億個 1本100ml



〈届出表示〉

本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、 すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告され ています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。 疫病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

お問合せ・お申し込みは



ヤクルト販売株式会社

0800-700-8960 受付時間/9:00~17:00 (大口曜日 知

(土・日曜日・祝日は除く)

スポーツ教室のご案内

前橋市まちづくり公社では、市内にある市有スポーツ施設の特色を生かし、初めてスポーツをされる 方や再開される方など、幼児から高年者まで幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を開設しており ます。皆様の健康づくりや運動不足などの解消にお役立てていただけるよう、各施設の開設予定のス ポーツ教室を掲載しましたのでご活用ください。

【募集から教室受講までの流れ】

募 集 方 法 「広報まえばし」に掲載して、参加者を募集いたします。

▶ は 資格 市内在住・在勤及び在学の方。ただし、定員に満たない場合は、市外の方も受付いたします。

申 込 開 始 各教室の募集が掲載された広報の発行日から、申し込みを受け付けます。

郵便(往復ハガキ)でお申込みください。 申込方法

※往復ハガキ1通で、1教室の申し込みとなります。

往信ハガキに希望する教室名、曜日、時間、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信 往復ハガキ ハガキに申込者の宛名と住所を記入の上、投函してください。 の記入方法

※返信ハガキの裏面には何も書かないでください。

申込締切 各申込締切日に必着となりますので、早めの投函をお願いします。

定員を超えた場合は抽選(主催者による抽選とさせていただきます)を行い返信ハガキに てお知らせいたします。なお、キャンセルが出た際は、落選者の中より再抽選を行い当選 受講の可否 の方に電話連絡をいたします。

ハガキ裏面の申込書を記入して、教室初日(水泳教室を除く)に参加料とともに提出して 受講手続き ください。

※キャンセルの場合は、早めにご連絡をお願いします。

※教室初日に来られない場合は、2回目以降の受講日に受講手続きを行ってください。

※欠席の連絡は不要です。

※受付日・参加料等は、返信されたハガキでご確認してください。

◆教室のお問い合わせ先◆

ヤマト市民体育館前橋 **2**027 (265)0900

http://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiku/ 防災の Hoshino 三俣テニスコート

しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター ☎027 (253)7811 しんしん大渡体育館、王山運動場 http://www.maehashi-cc.or.in/ohwatarinool/

☎027 (243)1308 六供温水プール http://www.maebashi-cc.or.jp/rockonsuipool/

前橋総合運動公園 **☎**027 (268)1911 日野備巧 コミュニティプール、群馬電工陸上競技・サッカー場、http://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/テニスコート、コーエィ前橋フットボールセンター

2027 (283)8735 宮城体育館

http://www.maebashi-cc.or.ip/tobbutiku/

ポーツ教室は予定です。 施設の都合により変更 する場合もありますの で必ず毎月1日に発行 する広報まえばしまた は公社ホームページ等 でご確認ください。詳 細についてはお気軽に 各施設へお問い合わせ ください。

■記載されているス

注意事項

- (1) 健康に不安のある方、医師と相談の上お申し込みください。
- (2) お子様連れの参加はご遠慮ください。
- (3) 教室開始後の参加料の返金はできませんので、ご了承ください。
- (4) 開催日時・指導者は、都合により変更になる場合がございます。
- (5) お申込み時にいただいた個人情報は、「前橋市個人情報保護条例」を遵守し、スポーツ教室の目的以外には使用いたしません。
- (6) 写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材は当公社HP・報告書などの目的において使用 する場合がございます。
- (7) 台風、地震等の自然災害及び火災、停電、その他の不可抗力による事故が発生し、教室が中止となった場合、参加料の返金は 出来ませんので、ご了承ください。
- (8) 記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合もあります。

上佐鳥町 460-7 (前橋工科大隣)

1 ヤマト市民体育館前橋

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
バドミントン (午前)	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	5月10日~6月7日 9月13日~10月20日 1月17日~2月9日	10:00~11:30	火・木	8回	4月1日号 8月1日号 12月1日号	前橋市
バドミントン (夜間)	3,640円	(中学生以下を除く)	30	6月28日~7月26日 11月8日~12月1日 2月16日~3月16日	19:00~20:30			6月1日号 10月1日号 1月1日号	バドミントン 協会
小学生バドミントン	940円	小学3年~6年生	40	8月9日~8月12日	18:30~20:30	毎日	4回	7月1日号	
· 卓 球	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	5月6日~6月8日 8月31日~9月30日 11月18日~12月16日	9:30~11:30	水・金	80	4月1日号 8月1日号 10月1日号	前橋市
新卓球 (ラージボール)	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	6月22日~7月15日 10月5日~10月28日 1月11日~2月10日	0.30 11.00), <u>m</u>	ОЦ	5月1日号 9月1日号 12月1日号	卓球協会
トランポリン	940円	小・中学生	20	6月29日~7月20日 11月16日~12月14日	19:00~21:00	水	4回	6月1日号 10月1日号	前橋市 トランポリン 協会
柔道	520円	中学生	100	5月14日·28日	9:00~12:00	土	2回	4月1日号	県柔道連盟 前橋支部
体 操		中学生	50	8月25日·26日	14:00~17:00	木・金	20	7月1日号	前橋市 体操協会
弓 道	3,640円	初心者 (中学生以下を除く)	30	5月31日~6月23日	19:00~21:00	火・木	80	5月1日号	県弓道連盟 前橋支部
空手道		どなたでも (小学1年生以上)	30	5月10日~6月7日	19:00~21:00	火	5回	4月1日号	前橋市 空手道連盟
フォークダンス	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	20	5月11日~6月29日	9:30~11:30	水	80	4月1日号	前橋市フォー クダンス協会
レスリング		年中~小学生	50	3月11日~3月25日	10:00~12:00	土	3回	2月1日号	前橋市 レスリング協会
スポーツ吹矢	大人 2,350円 小人 1,150円	(小学生以上)	20	9月14日~10月12日	19:00~21:00	水	5回	8月1日号	スポーツウェ ルネス吹矢協 会前橋支部
ボルダリング体験		どなたでも (小学 1 年生以上)	20	6月3日 6月24日 7月1日 11月11日 11月18日 11月25日	19:00~20:30	金	1 📵	5月1日号 6月1日号 6月1日号 10月1日号 10月1日号 11月1日号	県山岳連盟
ダイエット トレーニング	4,500円	女性の方 (中学生以下を除く)	60	5月10日~7月12日 9月13日~11月29日 12月20日~3月7日	10:00~11:00	火	10回	4月1日号 8月1日号 11月1日号	塩谷直子
健康たいそう	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	60	5月12日~7月21日 9月15日~11月24日 1月5日~3月16日	10:00~11:00	木	10回	4月1日号 8月1日号 12月1日号	須永麻子
室内サッカー	1,780円	小学1~2年生	30	4月27日~6月29日 9月7日~10月26日	17:00~18:00	水	80	4月1日号 8月1日号	前橋市 サッカー協会

剣道を通して心身を鍛え、礼儀作法が身につき、三世代でできる生涯剣道を始めませんか。 1961年開館の当道場は開館当初より、より良い社会人育成を目標に今も指導を続けております。



剣道場群馬修道館

館長 狩野 誠 副館長 狩野 裕真

稽古日 火、木、土 午後6時30分から午後8時30分 道場所在地 〒371-0031 前橋市下小出町2-33-20 連絡先 **28**&FAX 027-237-2602 携帯電話080-3314-1823

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
<u> </u>	貝川	X) Sk	起馬	5月11日~7月13日	h41日	四里 [二	디닷	4月1日号	用会日
のびのび					-	水			
ストレッチ水曜		1010100		9月14日~11月16日	_	小		8月1日号	
	4,500円	どなたでも	40	1月4日~3月8日	10:00~11:00		10回	12月1日号	尾関真美
のびのび		(中学生以下を除く)		5月13日~7月22日	_			4月1日号	
ストレッチ金曜				9月16日~11月25日		金		8月1日号	
				12月16日~3月10日				11月1日号	
				5月11日~7月13日				4月1日号	
幼児体育水曜				9月14日~11月16日		水		8月1日号	
	0.000	5・6歳児	00	1月11日~3月15日	10.20 17.20		100	12月1日号	井上美鈴
	2,200円	(年中・年長)	20	5月13日~7月29日	16:30~17:30		10回	4月1日号	伊藤純子 齊藤良子
幼児体育金曜				9月16日~11月25日		金		8月1日号	户脉 及 5
				12月16日~3月17日	-			11月1日号	
				5月13日~7月29日				4月1日号	
エアロビクス	4,500円	どなたでも	40	9月16日~11月25日	10:00~11:00	金	10回	8月1日号	小林浩子
エノロこノハ	4,5001	(中学生以下を除く)	40	12月16日~3月10日	10.00 11.00	317		11月1日号	ר בועיוויי ני
				5月12日~7月21日				4月1日号	
ZUMBA	4 E00III	どなたでも	40		10.00 20.00		100		加萊耶辛
(ズンバ)	4,500円	(中学生以下を除く)	40	9月15日~11月24日	19:00~20:00	木	10回	8月1日号	加藤聖美
				1月5日~3月16日				12月1日号	
キッズビクス	2,200円	幼児年長、	40	5月12日~7月21日	17:00~18:00	木	10回	4月1日号	山口美奈子
1 / / / / / / /	_,,	小学1・2年生		9月15日~11月24日				8月1日号	
		√ ∇ E ◆ ± ∠		5月11日~7月13日				4月1日号	
24式太極拳後半	4,500円	経験者 (中学生以下を除く)	30	9月14日~11月16日	13:30~15:00	水	10回	8月1日号	矢島淑江
				1月11日~3月15日				12月1日号	
				5月12日~7月21日				4月1日号	
		初心者	50	9月15日~11月24日		木	10回	8月1日号	堀米秀夫
		(中学生以下を除く)		1月5日~3月16日	-	i i		12月1日号	
				5月10日~7月12日	10:00~11:30			4月1日号	
太極拳	4,500円	経験者	80	9月13日~12月6日	-	火	10回	8月1日号	小山晶子
八座子	1,0001	(中学生以下を除く)		12月13日~3月7日				11月1日号) Hel
				5月10日~7月12日				4月1日号	
		初心者	50	9月13日~11月29日	13:30~15:00	火	10回	8月1日号	堀米秀夫
		(中学生以下を除く)	50	12月20日~3月7日	13.30 - 13.00			11月1日号	堀木乃入
		じかナ ズナ		12H2UD~3H1D				11月1日5	
気功	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	9月30日~12月2日	13:30~15:00	金	10回	9月1日号	矢島淑江
		(ハナエがしを除く)		5月10日~7月12日				4月1日号	
リフレッシュヨーガ	4 500E	どなたでも	80	9月13日~11月29日	10:00~11:00	火	10回	8月1日号	中村和子
<u> </u>	4,500円	(中学生以下を除く)	00		10.00 - 11.00				ተነነጥሀ
				12月20日~3月7日				11月1日号	
¬ ±°	4 5005	どなたでも	F.0	5月13日~7月22日	10.00 11.00	_	100	4月1日号	6
ヨガ	4,500円	(中学生以下を除く)	50	9月16日~11月25日	13:30~14:30	金	10回	8月1日号	細井美紀
				12月16日~3月17日				11月1日号	
		 どなたでも		5月11日~7月13日				4月1日号	
筋膜リリースヨガ	4,500円	(中学生以下を除く)	40	9月14日~11月16日	13:30~14:30	水	10回	8月1日号	櫻井美保
		(13 25)(1 615) (7		1月4日~3月8日				12月1日号	
13 1		じかナズナ		5月10日~7月12日				4月1日号	
ビューティー エクササイズ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	50	9月13日~11月29日	13:30~14:30	火	10回	8月1日号	丸山 恵
177771A		(いチエがいるかく)		12月20日~3月7日				11月1日号	
		10.1.11		5月12日~7月21日				4月1日号	
ピラティス(午後)	4,500円	どなたでも	60	9月15日~11月24日	13:30~14:30	木	10回	8月1日号	細井美紀
		(中学生以下を除く)		1月5日~3月16日				12月1日号	
		どなたでも		5月10日~7月12日				4月1日号	
ピラティス (夜間)	4,500円	(中学生以下を除く)	40	9月13日~11月29日	19:30~20:30	火	10回	8月1日号	中村和子
ラジオ体操指導者講習会	無料	地区子供育成会役員		7月15日	18:30~20:30	金	1回	6月1日号	多胡 肇
ノノハ州水川守日明日本	m/11	2000 1 万月成五汉县		1 1010	10.00 - 20.00	AL			シい 丰



『 -般財団法人**前橋市スポーツ協会**(前橋市民スポーツ祭問い合わせ先)

〒371-0816 前橋市上佐鳥町460-7 (ヤマト市民体育館前橋内) 電話 027-289-0607 FAX 027-265-0027

URL http://www.maebashi-taikyo.jp/

2 しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター 大波町 2-3-11

コース		費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
	А		バタフライ (クロール50m以上泳げる方)	20人	5月9日~6月27日	12:30~13:40			3月1日号	
	В1	-	高年者(50歳以上)	20人	10月3日~11月28日	14:00~15:10	月	80	8月1日号	
	С	-	年長~小学2年生	20人		15:40~16:40	/3	ОП		
	D		小学生(1~6年)	30人	1月23日~3月13日	17:00~18:10			11月1日号	
	Α		どなたでも(中学生以下を除く)	20人	5月10日~6月28日	12:30~13:40			3月1日号	
	В1	大人 2,500円	高年者(50歳以上)	20人	10月4日~11月22日	14:00~15:10	N/	8回	8月1日号	
水泳	С	と別途施	年長~小学2年生	20人	. =	15:40~16:40	火		445455	
※中級・バタフ	D	設使用料	小学生(1~6年)	30人	1月24日~3月14日	17:00~18:10			11月1日号	
ライを除き、全て初級者講習	А	小人 1,200円	平泳ぎ: どなたでも (中学生以下を除く)	20人	5月11日~6月29日	12:30~13:40			3月1日号	前橋市 水泳協会
	В2	と別途施 設使用料	女性(中学生以下を除く)	20人	40555 445005	14:00~15:10	水	80	00100	推薦
	С		年長~小学2年生	20人	10月5日~11月30日	15:40~16:40			8月1日号	
	D		小学生(1~6年)	30人	1月25日~3月15日	17:00~18:10			11月1日号	
	ВЗ		中級者 (4種目各25m以上泳げる方)	20人	5月13日~7月1日	14:00~15:10			3月1日号	
	С		年長~小学2年生	20人	10月7日~12月2日	15:40~16:40	金	80	8月1日号	
	D		小学生(1~6年)	30人	1月20日~3月17日	17:00~18:10			11月1日号	
		1,200円			5月7日~6月25日				3月1日号	
小学生水流 (土曜)	ķ	と別途施	小学生(1~6年)	30人	10月8日~11月26日	10:30~11:40	土	8回	8月1日号	
,,_,		設使用料			1月21日~3月18日				11月1日号	
		2,500円			5月9日~6月27日				4月1日号	
健康温水プー	ル浴	と別途施	50歳以上の健康な方	20人	10月3日~11月28日	10:20~11:20	月	8回	9月1日号	飯塚さやか
		設使用料			1月23日~3月13日				12月1日号	
					5月10日~6月28日				4月1日号	
					10月4日~11月22日		火	8回	9月1日号	都丸律子
アクアビク	7	2,500円 と別途施	となたでも	20人	1月24日~3月14日	10:20~11:20			12月1日号	
, , , , ,	^	設使用料	(中学生以下を除く) 	20%	5月13日~7月1日	10.20 - 11.20			4月1日号	
					10月7日~12月2日		金	8回	9月1日号	臼田智子
	2,500円 エアロビクス と別途施			1月20日~3月17日				12月1日号		
				4月4日~6月13日				3月1日号		
Tアロビク		ロハタ たして はんこく ひ		6月27日~9月12日	月12日 10:30~11:30	月	10回	6月1日号	 都丸律子	
エノロレノ	^	設使用料	金施 (内党生以下を除く) 30.	30人	10月3日~12月12日	10:30~11:30	7	102	9月1日号	
	 	設使用料 () — () — ()	() J-LP() CIN ()		1月16日~3月20日				12月1日号	



コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ベリーダンス	2,500円 と別途施 設使用料	女性初心者 (中学生以下を除く)	30人	4月4日~6月13日 6月27日~9月12日 10月3日~12月12日 1月16日~3月20日	19:00~20:00	月	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	小川清子
太極拳	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月5日~6月21日 7月5日~9月13日 10月4日~12月6日 1月10日~3月14日	13:30~15:00 18:30~20:00	火	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	田中弥生
				4月5日~6月21日 7月5日~9月13日 10月4日~12月6日 1月10日~3月14日	10:30~12:00	火	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	
	2,500円	どなたでも	20.1	4月6日~6月22日 7月6日~9月14日 10月5日~12月14日 1月11日~3月15日	10:30~12:00	水	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	+a=*
ヨ ガ	と別途施設使用料	となたでも(中学生以下を除く)	30人	4月8日~6月24日 7月1日~9月9日 10月7日~12月16日 1月6日~3月17日	13:30~15:00	金	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	本多春美
				4月9日~6月11日 7月2日~9月10日 10月1日~12月3日 1月7日~3月18日	10:30~12:00	土	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	
フラダンス	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月6日~6月22日 7月6日~9月14日 10月5日~12月14日 1月11日~3月15日	13:30~15:00	水	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	良澤てるみ
ジャズヒップ ホップダンス	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月6日~6月22日 7月6日~9月14日 10月5日~12月14日 1月11日~3月15日	19:00~20:00	水	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	松﨑みどり
コアダンス	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月8日~6月24日 7月1日~9月9日 10月7日~12月16日 1月6日~3月17日	10:30~11:30	金	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	塚本純子
ピラティス	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月8日~6月24日 7月1日~9月9日 10月7日~12月16日 1月6日~3月17日	19:00~20:00	金	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	中村和子

3 しんしん大渡体育館

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
				4月5日~6月14日				3月1日号	
エアロビクス	4,500円	どなたでも	40人	7月5日~9月6日	10:30~11:30	火	10回	6月1日号	 書上麻衣子
エアロレクス	4,500	(中学生以下を除く)	40人	10月4日~12月6日	10.30~11.30		TO凹	9月1日号	首上M以丁
				1月10日~3月14日				12月1日号	
		じかナ ふナ		6月1日~6月24日				5月1日号	前橋市
バドミントン	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月5日~10月28日	19:00~20:30	水・金	8回	9月1日号	バドミントン
		「中子工以下で称く)		2月1日~3月1日				1月1日号	協会
\		じかナマナ		5月9日~6月27日				4月1日号	前橋市
ソフト バレーボール	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	20人	9月5日~11月7日	10:00~11:30	月	8回	8月1日号	バレーボール
		「中子工以下で称く)		1月23日~3月13日				12月1日号	協会
剣道	520円	中学生	150人	8月6日 · 21日	9:00~16:00	土・日	2回	7月1日号	県剣道連盟 前橋支部

4 六供温水プール 大供町 1068 (六供清掃工場北)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師				
				4月12日~6月7日				3月1日					
			30	9月6日~12月6日		火	80	8月1日	飯塚さやか				
温水	2,500円 と別途施	しゅんしも		1月17日~3月7日	10:30~11:30			12月1日					
フィットネス	設使用料	(中学生以下を除く)		4月13日~6月8日	10.30 - 11.30			3月1日					
			30	9月7日~12月7日		水	80	8月1日	山口美奈子				
				1月18日~3月8日				12月1日					
	2 500円			4月14日~6月9日				3月1日					
プールサイド ヨガ	2,500円 と別途施 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30	9月8日~12月1日	10:30~11:30	木	80	8月1日	浅野真樹				
	政使用科			1月19日~3月16日				12月1日					
	2,500円			4月15日~6月10日				3月1日					
アクアビクス	と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30	9月9日~12月2日	10:30~11:30	金	80	8月1日	都丸律子				
	政使用科			1月20日~3月10日				12月1日					
初級者水泳	2,500円	初級者	25	4月13日~6月8日	11:40~12:50	水	80	3月1日	藤原紀子				
彻极有水冰	設使用料		23	9月7日~12月7日	7日	八		8月1日	上原裕子				
	BX 12713111			4月13日~6月22日	日			3月1日					
								7月6日~9月14日		水		6月1日	
				10月5日~12月14日	1	八		9月1日	- - - 				
				1月11日~3月15日				12月1日					
				4月15日~6月24日				3月1日	佐相文子				
アロマフィットネス	4 500W	 どなたでも	50	7月8日~9月16日	19:00~20:00	金	10回	6月1日					
ヨガ	4,5001	(中学生以下を除く)	30	10月7日~12月9日	19.00 - 20.00	217	100	9月1日					
				1月13日~3月17日				12月1日					
				4月16日~6月18日				3月1日					
				7月9日~9月17日				6月1日	まし 麻木フ				
			10月8日~12月10日		土		9月1日	書上麻衣子					
		1月7日~3月18日				12月1日							
				4月15日~6月10日				3月1日					
キッズダンス (小学1,2,3年生) 2,200円 小学1	小学1~3年 25	25	10月7日~11月25日		0 金 8	80	9月1日	1 山口美奈子					
		円 小学1~3年		1月13日~3月3日				12月1日					

ご自宅の些細な修理・改修・清掃等なんでもご相談ください。 誠実に対応させていただきます。

筑井商会株式会社

代表取締役 筑井 計成 〒371-0025 前標市紅雲町二丁目18番8号 電話 (027)-223-1808代表

業務内容 土木一式・建築一式・舗装・解体・リフォーム・その効基本何でもこなします。

5 王山運動場

総社町 1-8-2

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
陸上	2 200Ш	小学3~6年生	40	4月22日~7月1日	17,00 - 19,00	金	100	3月1日号	前橋市
座 上	2,200円	小子3~0年王	40	9月2日~11月11日	17:00~18:00	<u> </u>	10回	8月1日号	陸上競技協会

6 三俣テニスコート

三俣町 3-1 (東部環状線沿い)

コース	費用	対象	定員	期間	時間			広報掲載	講師
ソフトテニス	730円	小学4~中学生	60	7月9日 · 10日 · 16日	9:00~12:00	土・日・土	3回	6月1日号	前橋市ソフト テニス連盟

7 三俣テニスコート・王山テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
三俣・王山テニス	(2022年)3月・4月・5月 (6,000円) (2022年)6月・7月 (5,000円) (2022年)8月・9月 (4,000円) (2022年)10月・11月 (3,000円) (2022年)12月 (2023年)1月 (2,000円) (2023年)2月・3月 (1,000円) ※中学生以下の登録者は年間1,000円とする。	市内在住・ 在勤及び在学者	200	2022年4月1日~ 2023年3月31日の間	9:00~18:00	平日のみ	-	3月1日号	_

8 コーエィ前橋フットボールセンター 下増町 277

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
サッカー	2 2000	小学1~2年生	20	4月14日~5月23日	16:45~17:45	п. *	1 ∩ 🖂	3月1日号	前橋市
9971-	2,200円	小子1~2井土	20	10月27日~12月1日	10.45~17.45	月·小	10回	9月1日号	サッカー協会

日用品・雑貨・金物卸売 群馬県前橋市問屋町 1-9-4

株式会社 高野商店

TEL027-251-3551 FAX027-251-3552



9 前橋総合運動公園 荒口町 437-2 (50 号線沿い)

日野備巧 コミュニティプール 群馬電工陸上競技・サッカー場 テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師							
		初級一般	20.1	4月11日~5月30日	14:00~15:10			3月1日号								
		(中学生以下を除く)	20人	10月3日~11月28日	14:00~15:10			8月1日号								
		年長~小学2年生	20人	4月11日~5月30日	15:40~16:40	月	8回	3月1日号								
		小学生(1~6年生)	30人	10月3日~11月28日	17:00~18:10			8月1日号								
		初級レディース	00.1	4月13日~6月8日	14.00 15.10			3月1日号								
	大人 2,500円	(中学生以下を除く)	20人	10月5日~11月30日	14:00~15:10	_1,		8月1日号								
	と別途施 設使用料	年長~小学2年生	20人	4月13日~6月8日	15:40~16:40	水	8回	3月1日号	前橋市							
水泳	小人	小学生(1~6年生)	30人	10月5日~11月30日	17:00~18:10			8月1日号	水泳協会推薦							
	1,200円 と別途施	初級一般 (中学生以下を除く)	20人	4月14日~6月9日	14:00~15:10			3月1日号	推薦							
	設使用料	年長~小学2年生	20人	10月6日~12月1日	15:40~16:40	木	8回	8月1日号								
		小学生(1~6年生)	30人	10501 12511	17:00~18:10			07145								
		初級一般 (中学生以下を除く)	20人	4月15日~6月17日	12:30~13:40 14:00~15:10	金	80	3月1日号								
		年長~小学2年生	20人	10月7日~12月2日	15:40~16:40	址		8月1日号								
		小学生(1~6年生)	30人	10/5/11 12/5/21	17:00~18:10											
健康温水	2,500円と別途施	こるたくひ	30人	4月14日~6月9日	10:45~11:45	木	80	3月1日号	飯塚さやか							
プール浴	設使用料	(中学生以下を除く)		10月13日~12月8日				9月1日号								
アクアビクス	2,500円と別途施	 どなたでも (中学生以下を除く) ³	30人	4月18日~6月20日	10:45~11:45	月	80	3月1日号	 粕川三恵子							
	設使用料	(中学生以下を除く)		10月17日~12月5日		, ,		9月1日号	14,11—13							
				4月13日~6月22日	-			3月1日号								
						7月13日~9月14日		水	10回	6月1日号	· 都丸律子					
													10月5日~12月14日			
エアロビクス	3,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	1月11日~3月15日	10:30~11:30			12月1日号								
		(中子主以下を除く)		4月8日~6月24日	-			3月1日号								
				7月8日~9月16日	-	金	10回	6月1日号	立花亜由美							
				10月7日~12月9日	-			9月1日号								
				1月13日~3月17日				12月1日号								
				4月11日~6月20日 7月4日~9月26日	_			3月1日号 6月1日号								
				10月17日~12月19日	_	月	10回									
				1月16日~3月20日	_			9月1日号 12月1日号								
ピラティス	3,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月13日~6月22日	18:30~20:00			3月1日号	金子真由美							
		(中学生以下を除く) 4		7月13日~9月14日				6月1日号								
				10月5日~12月14日		水	10回	9月1日号								
				1月11日~3月15日				12月1日号								
				4月11日~6月20日				3月1日号								
		じナンナ ブ・ナ			10.00 11.50			6月1日号								
ヨ ガ	ガ 3,500円 どなたでも (中学生以下を除く)	60人		10.20 11.50	月	10回	9月1日号	金子真由美								
	(中学生以下を除く)		1月16日~3月20日				12月1日号									
				.73.00 07.00				,, , ,,,								

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
				4月7日~6月16日				3月1日号	
やさしいヨガ	2 5000	となたでも	60.1	7月7日~9月15日	10:20~11:50		100	6月1日号	地川一市フ
Pelman	3,500円	(中学生以下を除く)	60人	10月6日~12月15日	10.20~11.50	木	10回	9月1日号	粕川三恵子
				1月12日~3月23日				12月1日号	
				4月7日~6月16日				3月1日号	
⊥ + = **	2 500	 どなたでも	40.1	7月7日~9月15日	14:30~16:00		100	6月1日号	 廣奥一江
太極拳	3,500円	(中学生以下を除く)	40人	10月6日~12月15日	18:30~20:00	木	10回	9月1日号	堀米秀夫
				1月12日~3月23日				12月1日号	
			60人	4月23日~5月28日	10:00~12:00			3月1日号	
				7月2日~8月6日			6 同	6月1日号	
	4 0000	 初・中級者		10月1日~11月5日		土	6回	9月1日号	
	4,000円	(19歳以上)		1月7日~2月18日				12月1日号	
			20.1	4月6日~5月18日		水	6回	3月1日号	÷+⊼÷
テニス			30人	11月2日~11月18日		水・金	6回	10月1日号	前橋市テニス協会
				6月6日~6月23日				5月1日号	
	4,500円	初·中級者 (19歳以上)	30人	8月22日~9月8日	18:45~20:45	月・木	6回	7月1日号	
		19歳以上) 3		10月3日~10月24日				9月1日号	
	2,000円	小学生 (1~6年生)	45人	7月27日~8月12日	10:00~11:30	水・金	6回	6月1日号	
陸上	730円	小学生 (1~6年生)	100人	4月9日~4月23日	9:00~11:00	土	3回	3月1日号	前橋市 陸上競技協会

10 宮城体育館 鼻毛石町 1561

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
卓球	520円	中学生	100人	7月28日 · 29日	9:00~16:00	木・金	2回	7月1日号	市卓球協会
バレーボール	520円	中学生	150人	8月4日・5日	9:00~16:00	木・金	2回	7月1日号	市バレー ボール協会





11 その他のスポーツ教室・大会

①その他のスポーツ教室

(会場) スポーツ婚活…しんしん大渡体育館

コース		対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師			
スポーツ婚活	28~39歳の独身男女		40人	12月11日	14:00~17:30	日	1 🗓	11月1日号	スポーツ 振興課職員			
コース	費用	会場	定員		期日・時間・曜日	・回数			講師			
健康チャレンジ	無料	東公民館	40人 程度 -	4月6日·5月11日·6月1日·7月6日·8月10日·9月7日· 10月5日·11月2日·12月7日·1月4日·2月1日·3月1日 水曜日 午前10時30分~11時30分 12回					市民体育館職員			
		総合福祉会館		4月7日·5月12日·6月2日·7月7日·8月4日·9月1日· 10月6日·11月10日·12月1日·1月5日·2月2日·3月2日 木曜日 午前10時30分~11時30分 12回								
		上川淵公民館		4月15日·5月20日·6月17日·7月15日·8月19日·9月16日· 10月21日·11月18日·12月16日·1月20日·2月17日·3月17日 金曜日 午前10時30分~11時30分 12回								
		南橘公民館		4月26日·5月31日· 10月25日·11月22日· 火曜日 午後2時00分	12月27日 · 1月24	日 · 2						
		永明公民館		4月19日·5月17日· 10月18日·11月15日· 火曜日 午後2時00分	12月20日 · 1月17	日 · 2						

②スポーツ大会・イベント

大会名	開催日	種目	会場		
E-bike で行く赤城千本桜お花見ファン ライド2022	令和4年4月10日(日)	電動クロスバイクファンライド&観光スポット、グルメポイントめぐり	前橋駅~赤城千本桜		
前橋・渋川シティマラソン	調整中	調整中	調整中		
赤城山トレイルリレーマラソン	令和4年6月4日(土)	トレイルリレーマラソン	国立赤城青少年交流の家		
赤城山トレランセミナー	令和4年7月16日(土)· 17日(日)、10月22日 (土)·23日(日) 令和5年3月25日(土)· 26日(日)	トレイルランニング	国立赤城青少年交流の家 前橋市赤城少年自然の家		
あかぎ大沼・白樺マラソン大会	令和4年8月28日(日)	20km、10km、5km トライアルラン(8/6(土)~8/21(日))	赤城山大沼湖畔		
第12回まえばし赤城山ヒルクライム 大会2022	令和4年9月25日(日)	自転車レース (20.8km 標高差1,313m)	前橋市街地から赤城山		
2022-23前橋シクロクロス大会 全4戦	令和4年10月· 令和5年2月予定	オフロード自転車レース(カテゴリー別)	前橋市岩神緑地		
前橋クロスカントリー2022大会	令和4年10月予定(前橋 シクロクロス大会連動)	クロスカントリー	前橋市岩神緑地		
		ソフトバレーボール			
		フォークダンス	ヤマト市民体育館前橋		
		ディスコン			
前橋市民軽スポーツフェスティバル	令和4年	スポーツウエルネス吹矢	しんしん大渡体育館		
7種目	11月20日(日)	グラウンドゴルフ	ベースボールパークファース ト北部運動場		
		インディアカ	宮城体育館		
		スポレック	日吉体育館		
前橋ウォーキングジャンボリー	令和4年 11月23日(水)	ウォーキング(18km、10km、5km)	楽歩堂前橋公園スタート		

[※]上記大会・イベントについては予定です。事前に開催要項・ホームページ等でご確認ください。

スポーツ教室の内容解説

教室名	対象	内容
幼児体育	5・6歳児 (年中・年長)	発育過程の段階に沿った基本機能を引き出す体操や、マット、跳び箱、ボール、ごっこ 遊び等を行います。生まれてから立ち上がるまでを再学習することで動きの基礎を学び ます。
ZUMBA (ズンバ)	どなたでも (中学生以下を除く)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上 させるとともに脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
ダイエットトレーニング	女性の方 (中学生以下を除く)	太らない体質改善づくりを目的としたエクササイズです。代謝が活発になり、脂肪が燃 えやすい身体づくりをめざします。
キッズダンス キッズビクス	幼児年長 · 小学 1 · 2年	音楽にあわせてからだをうごかしたり、遊びの要素を取りいれながら、楽しく運動します。 子供たちの基礎体力、運動能力の向上を目指します。
ラジオ体操指導者講習会	市内各地域の子供育 成会役員の方	育成会による「夏休みのラジオ体操指導」に際し、体操の細部にわたる動作と効果を学ぶ講習会です。参加された役員の方に「体操カード」の配布も行います。
コアダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	軽快なリズムに乗せて楽しく身体を動かす美腹エクササイズです。お腹まわり、肩や太もものシェイプアップの効果は抜群です。
リフレッシュヨーガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨーガの中に健康体操を取り入れ、より身体機能の向上と、心身ともにリラックスしながら、しなやかな身体づくりをめざします。日頃の疲れを癒す効果大です。
ヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨガのポーズや呼吸法を行い身体のコンディションを整え疲労やストレス解消を図ります。
ビューティーエクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチをはじめ、毎回色々(ウォーキング·軽エアロ等)な運動を取り入れ、太りにくい身体づくりを行います。様々なエクササイズによりしなやかなボディをめざします。
筋膜リリースヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	筋肉のまわりにある筋膜を伸ばすことにより、コリや体のゆがみを整えるヨガです。
ピラティス	どなたでも (中学生以下を除く)	インナーマッスルのトレーニングによりバランスのとれたしなやかな身体づくりを行います。負荷が少なくゆるやかな動きで行う運動で幅広い年齢層の方に対応しています。
のびのびストレッチ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチを中心に、簡単にできる筋力強化エクササイズも行います。高年者にも安心 な教室です。
健康たいそう	どなたでも (中学生以下を除く)	ウォーキング、筋カトレーニング、バランストレーニングなどを行い、体幹力をアップさせ、 いつまでも若々しい容姿でいられることをめざす教室です。
エアロビクス	どなたでも (中学生以下を除く)	音楽に乗って、様々なステップを踏むエアロビクスは若者だけでなくご年配の方々にも 親しまれております。運動強度も初心者から上級者までが楽しめるプログラムを経験豊 富なインストラクターが指導します。リズムに合わせて踊る楽しさは女性だけでなく、 男性にもお勧めです。
太極拳 (初心者)	どなたでも (中学生以下を除く)	健康運動として広く普及している24式太極拳の基本となる呼吸法と動作を学びます。性 別や年齢を問わず参加していただけます。
太極拳 (経験者)	どなたでも (中学生以下を除く)	初心者コースを何度か受講し、より高い技術の習得を希望される方むけのコースです。
24式太極拳後半	どなたでも (中学生以下を除く)	経験者太極拳も一般的には24式の前半部分の動作を中心に行われるため、経験者向けに その後半部分を習得するコースです。
気功	どなたでも (中学生以下を除く)	中国の健康法で免疫力、治癒力、調整力を高め健康レベルを上げることが期待できます。 緩やかな音楽にあわせて、身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュします。
フラダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	優雅な手足の動き、しなやかで軽快な腰の動きは身体の軸を意識することから、ダイエット効果も期待できます。年齢を問わず気軽に参加していただけます。
ジャズヒップホップダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	ヒップホップシンガーの振り付などに見られる、リズミカルな動きの中にボディラインを意識した動作を取り入れたダンスです。健康&ダイエットはもちろん、ストレス解消も期待できます。
ベリーダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	中東のアラビアンダンスを原型とするベリー(お腹)ダンスはウエストラインを丁寧に動かします。ビギナーの方にも楽しく無理なく学べます。
温水フィットネス	どなたでも (中学生以下を除く)	水中でのストレッチや水の抵抗を利用した軽度の有酸素運動を行います。
健康温水プール浴	どなたでも (中学生以下を除く)	水中での軽運動に加え、参加者同士のコミュニケーションを図るためのメニューもあります。
プールサイドヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	外気よりも温度が高いプールサイドにて、デトックス効果(発汗作用)を促しながら行うヨガで、ストレッチ色が強めです。
やさしいヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	運動不足解消の一助とした軽運動ヨガ。
アロマフィットネスヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	フィットネス要素を取り入れたヨガでアロマを焚きながらリラックスして行います。

会議、スポーツ大会、法事、歓送迎会、謝恩会、内祝い、その他各種催し物等に・・・。



各種イベントでのお弁当を承ります。【〈配達〉市内10個~】

ご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます。

【本部受注配送センター】

655 027-265-1137

PC https://www.torihei.co.jp/tyumon/

人気メニュー「上州御用鳥めし」をはじめ、各種バラエティ豊かに取り揃えております。



▲ 上州御用 鳥めし弁当〈竹〉

皆様の健康体力作りを応援致します。

スポーツに必要な用品につきましては是非当店でお買い求め頂ければと思います。

皆様の御来店お待ちしております。

一般スポーツ用品販売・スポーツ工事

ジャンプスポーツ

前橋市箱田町1022 (027)253-1706

ぐんまのクチコミナビ!



みんなの「群馬が好き」を伝えたい!

https://www.gunlabo.net/

さらにクチコミ募集中! みんなのオススメおしえてね。











掲載は クチコミされた お店だけ! スタッフが 現地取材&確認 済み!

お得な クーポンも あるよ!

TESTES IN THE STATE OF THE STAT

クチコミ投稿やコンテンツの参加でポイントが貯まります。 ポイントはステキな賞品と交換できるよ!





回窓回 気になるあなたはいますぐコチラ。

ぐんラボ

検索

●お問い合わせは…

ぐんラボ!制作室(朝日印刷工業株式会社内) 前橋市元総社町67 TEL.027-280-5722 FAX.027-280-5744



皆様の健康体力づくりにご活用ください

●前橋市まちづくり公社 ヤマト市民体育館前橋

発行日 3月15日