

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆健康リンパストレッチ教室

10月19日、11月16日、12月14日、
1月18日、2月15日10時～12時
(月曜日・全5回) / 内容=楽しく
ストレッチをしながらリンパの流れ
を学ぶ / 対象=一般女性 / 定員=
20人 / 費用=無料 / 申込期間=9
月16日Ⓞ～30日Ⓞ

※電話・ファックスでの申し込み不
可。申込多数の場合は抽選。持病
のある方は、必ず主治医に確認の
上申し込みください。

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351
Ⓞ原則として年末年始のみ

◆バドミントン教室

(茂原市バドミントン協会主催)

10月9日～12月4日19時～21時
(金曜日・期間内8回) / 対象=小
学4年生以上初心者～中級者 / 定員
=25人(申込順) / 費用=1,000
円(保険・シャトル代等) / 場所=
市民体育館 / 受付=9月15日Ⓞ～
10月2日Ⓞ市民体育館にて

◆体育課主催教室

教室のお申込みは直接市民体育館へ
(電話・FAXでのお申し込みはで
きません)

下記3つの教室は子ども連れ不可 /
受付は1人につき1名

◆美と健康づくり体操教室

10月1日～12月10日13時15分～
14時45分(木曜日・期間内10回)
/ 内容=健康維持と均整のとれた体
をつくるために運動・体操・ストレ
ッチを行います(※初心者を対象とし
た内容) / 対象=市内在住者 / 定
員=40人(申込多数の場合は抽選)
/ 費用=500円 / 場所=市民体育館
剣道場 / 受付=9月24日Ⓞ9時～
9時15分

◆太極拳教室

10月6日～12月15日9時30分～
11時(火曜日・期間内10回) / 対
象=市内在住者(初心者歓迎) / 定
員=50人(申込多数の場合は抽選)
/ 費用=500円 / 場所=市民体育館
剣道場 / 受付=9月29日Ⓞ9時～
9時15分

◆ゴルフ上達のためのストレッチ体操・ トレーニング教室

10月24日・11月21日・12月19日・
1月23日・2月13日10時～12時
(土曜日・全5回) / 内容=ゴルフ
が好きな方のための、ゴルフに必要
なストレッチ体操とトレーニングの
実践 / 対象=市内在住・在勤者 / 定
員=20人(先着順) / 費用=5,500
円(保険料含む) / 場所=市民体育
館柔道場 / 受付=9月15日Ⓞ～10
月10日Ⓞ

◆Let'sエンジョイウォーキング

10月18日Ⓞ9時茂原駅集合16時解
散予定 / 行き先=太東岬方面 / 予定
歩行距離=約10km / 対象=一般 /
参加費=100円(軽食持参) / 受付
=当日集合場所にて / 態度決定=7
時30分 / 使用交通=JR(運賃は
自己負担)

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
Ⓞ原則として年末年始のみ

◆おはなし会(3歳以上)

9月26日Ⓞ、10月3日Ⓞ、10日Ⓞ
14時～14時30分 / 内容=すばな
し、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

◆映画会(3歳以上)

9月19日Ⓞ14時～14時30分 / 内
容=むかしばなし「さるかに合戦・
かちかち山・こぶとりじいさん」

◆赤ちゃんといっしょのおはなし会

10月20日Ⓞ
第1部 10時30分～11時
第2部 11時30分～12時

◆大人のための朗読会

～図書館で静かな朗読の
世界に浸ってみませんか～

10月4日Ⓞ14時～16時 / 定員=
40人(申込不要) / 演目=宮部み
ゆき著「神無月」他

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8321
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆豊岡福祉センター作品展

9月19日Ⓞ、20日Ⓞ8時30分～
17時(20日は、15時まで) / 内容
=定期利用グループの活動の成果を
展示(書道、生け花、パソコン、アー
トクレイクラフト、俳画など)

◆豊岡ウォーキング教室

「豊岡地区のロマンと伝説を訪ねる」
10月5日Ⓞ9時30分～12時30分
(雨天決行) / 対象=一般(市内在
住者) / 定員=20人(先着順) /
持ち物=帽子・手袋・タオル・飲み物・
雨具など / 参加費=200円(保険料)
/ 集合場所=豊岡福祉センター / 受
付日時=9月25日Ⓞ8時30分～
※申し込みは本人のみ、歩く距離
10km



二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆シャンティヨーガ教室

10月6日Ⓞ、13日Ⓞ、20日Ⓞ、
27日Ⓞ10時～11時30分(全4回)
/ 内容=気持ちを穏やかにするヨー
ガ※シャンティとはサンスクリット
語で平安、調和の意味 / 対象=市
内在住者 / 定員=18人※申し込みは
1人分のみ / 費用=無料 / 受付=9
月19日Ⓞ9時～9時30分二宮福祉
センター窓口にて
※応募者多数の場合は9時30分～
抽選