

市民ゴルフ第56回大会

日程 5月17日(火)  
会場 北武蔵カントリークラブ  
参加資格 市内在住・在勤・在学者  
費用  
・参加費 4,000円  
・年会費 1,000円  
・プレー費 5,990円  
※昼食代等を含む。  
申込 4月15日(金)から4月30日(土)までに電話で左記へ  
★市民ゴルフクラブ事務局(サシメンバース内)・関根  
☎243333

はじめての卓球教室

日時 5月4日から25日までの毎週水曜日 全4回  
午後7時30分～9時30分  
会場 シルクドーム  
講師 市卓球連盟指導者  
対象 市内在住・在勤・在学者  
定員 20人(先着順)  
参加費 無料  
用意 運動する服装、室内用運動靴、ラケット  
申込 4月6日(水)から電話又は直接左記へ  
★体育課 ☎251152

弓道教室

日時 5月10日から6月10日までの毎週火・金曜日 全10回  
○昼のコース  
午前10時～11時30分  
○夜のコース  
午後7時～8時30分  
会場 弓道場  
講師 市弓道連盟指導者  
対象 高校生以上の市内在住・在勤・在学者  
定員 各コース20人(先着順)  
参加費 1,000円  
用意 運動する服装  
申込 4月12日(火)から電話又は直接左記へ  
★体育課 ☎251152

柔道教室

日時 5月11日から6月22日までの毎週水曜日 全7回  
午後6時30分～8時30分  
会場 武道館  
講師 市柔道連盟指導者  
対象 市内在住・在勤・在学者  
定員 30人(先着順)  
参加費 無料  
※柔道着の貸与あり。  
申込 4月14日(木)から電話又は直接左記へ  
★体育課 ☎251152

早朝テニス教室

日時 5月8日から6月26日までの毎週日曜日 全8回  
午前7時～9時  
会場 若泉第1テニスコート  
講師 市テニス協会指導者  
対象 高校生以上の市内在住・在勤・在学者及び協会員  
定員 20人(先着順)  
参加費 一般 3,000円  
協会員 2,500円  
用意 運動する服装、テニスシューズ、ラケット  
申込 4月13日(水)から電話又は直接左記へ  
★体育課 ☎251152



市民バドミントン初心者及びレベルアップ教室

日時 5月19日から6月16日までの毎週木曜日 全5回  
午前10時～正午  
会場 市民体育館  
講師 日本体育協会公認スポーツ指導員ほか  
対象 初心者及び初級者、中級者で市内在住・在勤・在学者  
定員 20人(先着順)

2016イースタン・リーグ公式戦 埼玉西武ライオンズ VS 読売ジャイアンツ

発売券種	前売料金	当日料金
内野席(椅子)	大人 1,200円 小・中学生 300円	大人 1,500円 小・中学生 500円
外野席(芝生)	大人 400円 小・中学生 100円	大人 600円 小・中学生 300円

※全席自由席、小学生未満は無料。  
※当日券のみ、西武ライオンズファンクラブ会員証提示で外野席200円割引。

本庄市民応援バスツアーを開催 埼玉西武ライオンズ VS 中日ドラゴンズ

日時 6月11日(土)  
集合:午前10時45分 試合開始:午後2時  
集合場所 本庄総合公園駐車場  
会場 西武プリンスドーム  
対象 市内在住・在勤・在学者  
定員 300人(先着順)  
参加費 3,500円(交通費・内野指定席料金)  
申込 4月16日(土)から5月15日(日)までに、参加費を添えて直接シルクドームへ  
※イースタン・リーグ当日に球場でも申込できます。  
★本庄市プロ野球等開催実行委員会(シルクドーム内)  
☎25677

公民館

◆開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。申し込みはいずれも午前8時30分からです。

本庄西公民館 ☎218786

◆春です。健康と若さに「気軽なリンパ」教室  
はにぼんチャレンジ対象事業  
日時 5月13日(金) 午前10時30分～午後0時30分  
講師 田邊 洋子 先生  
内容 この季節「健康」に目を向けて生き生きと！気軽にできるリンパマッサージ  
定員 20人(先着順)  
費用 無料  
用意 運動する服装、飲み物  
申込 4月13日(水)から電話又は直接公民館へ

北泉公民館 ☎22484

◆自彊術教室  
はにぼんチャレンジ対象事業  
日時 4月19日(火)・26日(火) 全2回 午後1時30分～3時  
講師 坂本 真理子 先生  
内容 膝・腰の痛みにも効果的な、全身をゆっくり動かし自立神経を刺激しながら自

市民登山教室

日時 4月30日から5月28日までの毎週土曜日 全5回  
午後1時30分～4時30分  
※5月28日(土)は実技研修で陣見山に登ります。  
会場 シルクドーム  
講師 市山岳協会指導者  
対象 市内在住・在勤・在学者  
※登山未経験者も歓迎。  
定員 20人(先着順)  
参加費 1,000円  
用意 筆記用具、歩きやすい服装  
※5月28日(土)の実技研修日は、歩きやすい服装、昼食、飲み物、敷物、雨具、帽子、手袋、履き慣れた運動靴  
特典 教室参加者は、7月の市民軽登山にご案内します。  
申込 4月7日(木)から4月22日(金)までに電話又は直接体育課へ  
★体育課 ☎251152



分自身を整体する健康体操  
定員 12人  
費用 無料  
用意 ヨガマット又は厚手のタオル、五本指の靴下、飲み物  
申込 4月7日(木)から電話又は直接公民館へ

児玉中央公民館(セルテイ) ☎28851

◆月釜茶会  
お茶会の雰囲気味わってみませんか。毎月第2日曜日に開催しています。(ただし、1月と8月はお休みです。)  
日時 4月10日(日) 午後1時～4時  
費用 500円(茶・菓子代)  
◆骨盤体操教室～ストレッチで体メンテナンス～  
はにぼんチャレンジ対象事業  
日時 4月21日(木)・28日(木) 全2回 午前10時～11時30分  
講師 栗田 美紀 先生  
内容 年齢を問わずできるストレッチで筋肉をほぐす  
定員 25人(先着順)  
用意 運動する服装、飲み物、ヨガマット、スポーツタオル(肩にかけられるサイズ)  
申込 4月11日(月)から電話又は直接公民館へ