

自衛官を募集

募集種目	受付期間	1次試験日
防衛大学校学生	推薦	9月28日(土)・29日(日)
	総合選抜	9月28日(土)
	一般(前期)	11月9日(土)・10日(日)
防衛医科大学校学生	一般(後期)	平成26年1月22日(水)～31日(金)
		平成26年3月1日(土)
防衛医科大学校学生	9月5日(水)～30日(月)	11月2日(土)・3日(日)

応募資格 高校卒業(卒業見込み含む)～21歳未満の人
 ※応募資格の年齢の起算日は、募集種目ごとに異なります。

※試験会場は、受付時にお知らせします。

※必要書類の請求・説明会のお問い合わせは左記へ

★自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所 ☎04815

2214855

スポーツ

「ストレッチ&骨盤ワーク
サイズ教室」を開催

運動する機会の少ない人や、体が硬い人でもだいじょうぶです。ストレッチで体の歪みを整え、骨盤ワークサイズで軽く汗を流しましょう。

日時 8月21日から9月25日
 までの毎週水曜日 全6回
 午前10時～11時30分

会場 エコーピア
 講師 染谷 信子 先生

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 30人(先着順)

参加費 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、ヨガマット、飲み物

申込 8月8日(水)から電話で左記へ(※電話のみ。1回で2人まで申込可能。)

★体育課 ☎1152

「ティーアップ野球教室」を開催

ティーの上に置いたボールをバットで打つ、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツです。

市民球場のナイターでゲームを楽しみ、夏休みの思い出にしませんか。

日時 8月25日(日) 午後6時
 30分～8時30分 (雨天中止)

会場 本庄総合公園市民球場
 対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の子どもと保護者

参加費 無料

用意 運動する服装、運動靴、グローブ(持っている人)

※申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。
 ★体育課 ☎1152

「水中ウォーキング&アクビクス教室」を開催

いろいろなパターンの水中ウォーキングや、アクビクス(水中運動)で体を動かしてみませんか。初心者も募集します。

日時 8月27日から10月1日
 までの毎週火曜日 全6回
 午後2時～3時(初回のみ午後1時45分～3時)

会場 スポーツフレンド本庄

内容 水の力を利用して体を動かすことによって、腰や関節に負担をかけずに、筋力アップや運動不足解消を目指す

※声の広報(録音テープ)の貸し出しは、図書館本館・秘書広報課へ。
 また、ホームページでも聴くことができます。★秘書広報課 ☎1155

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 25人(先着順)

参加費 1,200円

用意 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、着替え、タオル

申込 8月9日(金)から電話で左記へ(※電話のみ)

★体育課 ☎1152

本庄市体育協会主催「市民太極拳教室」を開催

日時 9月7日から10月5日
 までの毎週土曜日 全5回
 午後7時～8時30分

会場 本庄東公民館

講師 日本武術太極拳連盟公認指導員

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 20人(先着順)

参加費 500円

用意 運動する服装、室内用運動靴

申込 8月13日(火)から電話又は直接左記へ

★体育課 ☎1152

本庄市レクリエーション協会主催「スポーツ教室」を開催

日時 9月7日(土)・14日(土)
 全2回 午後1時30分～3時30分

時30分

会場 コミュニティーセンター

講師 市レクリエーション指導者協議会会員

種目 ラダーゲッター、ダーツ、レクゲーム

定員 30人(先着順)

参加費 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴

申込 8月12日(月)から9月2日(月)までに電話又は直接体育課へ
 ＊お問い合わせは、市レクリエーション指導者協議会・茂木(☎03584)へ

★体育課 ☎1152

本庄市体育協会主催「市民柔道大会」を開催

日時 9月8日(日)

受付 午前8時30分

会場 武道館

参加資格 市内在住・在勤・在学者、柔道連盟又はスポーツ少年団加入者

競技方法 学年別、一般、男女別個人戦

参加費 無料

申込 8月29日(木)までに柔道連盟・巴(☎01171)へ

**本庄市レクリエーション
協会主催「市民踊大会」
を開催**

日時 8月25日(日)

受付 午後5時30分

開始 午後6時

会場 市役所玄関前広場

※雨天の場合は、市役所1階市民ホールに変更します。

参加費 無料

※服装は自由、申し込みは不要です。

※お問い合わせは、市民踊レク連盟・榎田(☎②③⑤⑥⑧)へ

**本庄市レクリエーション
協会主催「市民インディ
アカ大会」を開催**

日時 9月1日(日)

受付 午前9時

試合開始 午前9時30分

会場 市民体育館

対象 市内在住・在勤者又は
協会員

参加費 無料

※初心者でも参加できます。

申込 8月21日(火)午後7時30分
から、市民体育館で組み
合わせを決めますので、参
加希望者は出席してくださ
い。

※お問い合わせは、市インディ

アカ協会・新井(☎②④⑧⑩)へ

**本庄市レクリエーション
協会主催「ウォーキング
教室」を開催**

全2回の教室ですが、どち
らか1回でも参加できます。

①ウォーキングの基礎知識と
携行用具について

日程 9月7日(出)

会場 共和公民館

②市内ハイキングコースの歩
行実技

日程 9月14日(出)(雨天決行)

集合場所 シルフドーム駐車
場

用意 歩きやすい服装、帽子、
履きなれた運動靴、雨具等

《①②共通》

時間 午前9時30分～11時30
分

講師 ウォークこだま指導員

対象 市内在住・在勤者

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込 8月12日(月)から23日(金)
までに電話又は直接体育課

へ

※お問い合わせは、ウォーク
こだま・高橋(☎②④⑦①④⑨)へ

★体育課☎①①⑤②

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。

中央公民館 ☎②②⑦⑨⑧

◆9月のパソコン無料開放日

初級者でパソコンを練習したい人は、お気軽にご利用ください。事前の申し込みは不要です。当日直接公民館へ。

開放日 毎週火・金曜日

時間 午前9時～正午、午後1時～4時

※ボランティアの指導者が常駐し、初級者レベルの内容であれば対応します。



本庄東公民館 ☎②③④④

◆フラダンス入門教室

日時 8月28日から9月11日
までの毎週水曜日 全3回

午後1時30分～3時

講師 川口 明美 先生

内容 フラダンスを楽しく体験する

定員 20人(先着順)
費用 無料
用意 運動する服装、汗拭きタオル、靴下、飲み物

申込 8月12日(月)から電話又は直接公民館へ



本庄西公民館 ☎②⑧⑦⑧⑥

◆お月見饅頭作り教室

日時 9月19日(木) 午前9時30分～正午

講師 市食生活改善推進委員

内容 古くから日本の家庭で作られていたお月見まんじゅうを作る

定員 15人(先着順)

費用 500円

用意 エプロン、手拭きタオル、持ち帰り容器

申込 8月20日(火)から電話又は直接公民館へ



◆楽しく歌おうカラオケ教室
日時 9月17日(火)・24日(水)
全2回 午後1時30分～3時

講師 斉藤 美穂 先生
内容 誰でも歌える歌や、は
やりの歌を歌う

定員 20人(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

申込 8月21日(水)から電話又は直接公民館へ

旭公民館 ☎②⑤⑨④①

◆健康ヨガ教室

日時 9月2日(月)、9日(月)、
30日(月)、10月7日(月) 全4
回 午後3時～4時30分

講師 松村 正子 先生

定員 15人(先着順)
費用 無料

用意 運動する服装、バスタ
オル又はヨガマット、飲み
物、汗拭きタオル

申込 8月15日(木)から電話又は直接公民館へ

