

「ピラティス教室」を開催

年齢とともに衰えるコア(体幹)の筋肉を鍛え、正しい姿勢を維持し、腰痛・肩こりなどの予防に効果のあるトレーニングです。初心者大歓迎です。

日時 10月2日から11月6日

までの毎週水曜日 全6回

午後7時～8時30分

会場 エコーピア

対象 市内在住・在勤・在学者

講師 石井 セツ子 先生

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、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

申込 9月10日(火)から電話で

左記へ(※電話のみ。1回

で2人まで申込可)

★体育課 ☎1152

本庄市体育協会主催「はじめての卓球教室」を開催

日時 10月2日から30日まで

の毎週水曜日 全5回 午

後7時30分～9時

会場 シルクドーム

講師 市卓球連盟会員

対象 市内在住・在勤・在学

で初心者の人

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、ラケット

申込 9月12日(木)から電話又

は直接左記へ

★体育課 ☎1152



本庄市体育協会主催「初心者空手道教室」を開催

日時 10月3日から24日まで

の毎週木曜日 全4回 午

後7時～9時

会場 武道館

講師 全日本空手道公認指導員ほか

対象 市内在住・在勤・在学者(親子での参加も可)

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込 9月12日(木)から電話又

は直接左記へ

★体育課 ☎1152

本庄市体育協会主催「市民少林寺拳法教室」を開催

日時 10月3日から31日まで

の毎週月・木曜日(14日祝

を除く) 全8回 午後7

時～8時

会場 児玉中学校武道場

講師 少林寺拳法連盟公認指導者

対象 初心者(親子での参加

も可)

定員 15人(先着順)

参加費 無料

用意 運動する服装

申込 9月12日(木)から電話又

は直接左記へ

★体育課 ☎1152

本庄市体育協会主催「秋のテニス教室」を開催

日時 10月3日から11月21日

までの毎週木曜日 全8回

午後7時～9時

会場 共栄公園テニスコート

(児玉工業団地内)

講師 市テニス協会員

対象 高校生以上の市内在住・

在勤・在学者

定員 20人(先着順)

参加費 一般 3,000円

協会会員 2,500円

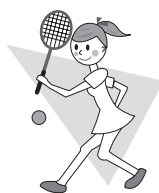
用意 運動する服装、ラケット、

テニスシューズ

申込 9月12日(木)から電話又

は直接左記へ

★体育課 ☎1152



本庄市体育協会主催「第50回記念本庄市陸上競技選手権大会」を開催

日時 10月6日(日)(小雨決行)

受付 午前7時45分

会場 早稲田大学本庄高等学校

院グラウンド

参加資格 中学生以上

競技種目 陸上競技全般

参加費

中学生 400円

高校生以上 500円

申込

・ 一般個人：直接会長へ連絡

・ チーム及び団体：費用を添

えて代表者会議で申し込み

※代表者会議は、10月2日(水)

午後5時30分からコミュニティ

センターで行います。

\*申し込み・お問い合わせは、

市陸上競技協会会長・尾山

(☎0900-2250-8

559)へ

本庄市レクリエーション協会主催「市民ターゲットバードゴルフ大会」を開催

日時 10月12日(土) 午前9時

30分

受付 午前8時30分

会場 陽だまりの丘TBGコート

(シルクドーム南側)

参加資格 市内在住・在勤者

競技方法 ショットガン方式によるスタート(日本ターゲットバードゴルフ協会競技規則及び市協会ローカルルールによる)

定員 70人(多数の場合抽選)

参加費 1,000円

\*申し込みは、9月25日(木)ま

でに参加費を添えて、市ター

ゲットバードゴルフ協会・

入(☎0181)へ

本庄市体育協会主催「2013年後期市民バドミントン大会」を開催

日時 10月20日(日)

受付 午前9時

会場 シルクドーム

参加資格 市内在住・在勤・

在学者及びクラブ員

種目 男・女ダブルス一部・

一部・二部リーグ

\*表彰は、男・女各リーグ3

位まで行います。

参加費(1組) 2,000円

申込 10月11日(金)までに、市

民体育館、エコーピア又は

シルクドームに備え付けの

申込用紙に必要事項を記入

のうえ、受付箱へ

\*お問い合わせは、バドミン

トン協会事務局・福島(☎

03678)へ

**本庄市体育協会主催「秋季市民テニス大会」を開催**

**日程**

○10月6日(日) 男子シングルス予選  
○10月13日(日) 男子・女子ダブルス  
○10月20日(日) 男子シングルス本選・女子シングルス・シニアダブルス

**会場** 若泉運動公園第1・第2テニスコート  
**参加資格** 本庄市・児玉郡在住、在勤、在学者及び協会員

※シニアダブルスのペアの合計年齢は、女子ダブルスは90歳以上、ミックスダブルスは100歳以上、男子ダブルスは110歳以上とします。  
**参加費** シングルス・ダブルス(1組)  
一般 2,000円  
学生・協会員 1,500円

**申込** 10月3日(木)までに、①②のどちらかへ申し込み  
① 本庄市テニス協会ホームページ (<http://www.honjo-tennis.org/>)  
② 大会事務局(スポーツ内 0273331)

★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 ☎2768**

◆10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。  
◆ワード中級講習会(夜のクラス)  
**日時** 9月18日から10月23日までの毎週水曜日(9日休を除く) 全5回 午後6時～9時

**講師** 南 徳美 先生  
**定員** 20人(先着順)  
**費用** 3,000円  
**申込** 9月10日(火)から電話又は直接公民館へ

◆エクセル中級講習会(夜のクラス)  
**日時** 9月20日から10月18日

までの毎週金曜日 全5回 午後6時～9時  
**講師** 南 徳美 先生  
**定員** 20人(先着順)  
**費用** 3,000円  
**申込** 9月10日(火)から電話又は直接公民館へ

◆本庄歴史講座  
**日時** 9月18日から10月9日までの毎週水曜日(2日休を除く) 全3回 午後2時～4時  
**講師** 柴崎 起三雄 先生  
長谷川 勇 先生

**内容**  
・ 中山道を通った人々その一  
・ 中山道を通った人々その二  
・ 利根川回顧  
**定員** 30人(先着順)  
**費用** 無料  
**申込** 9月9日(月)から電話又は直接公民館へ

**見玉中央公民館(セルテイ) ☎8851**  
◆月釜茶会  
お茶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** 9月8日(日) 午後1時～4時  
**費用** 500円(茶・菓子代)

◆そば打ち体験教室  
**日時** 9月18日(火) 午前10時～正午  
**場所** ふれあいの里いずみ亭  
**講師** いずみ亭職員

**内容** 地元本泉で生産されたそば粉でそば打ち体験と試食(大ぶらときんぴら付き)  
**定員** 20人(先着順)  
**費用** 800円  
**用意** 筆記用具、エプロン、手拭き用タオル、三角巾  
**申込** 9月10日(火)から電話又は直接公民館へ



◆パソコン教室(エクセル入門)  
**日時** 10月4日から25日までの毎週金曜日 全4回 午前9時30分～11時30分  
**講師** 東 禎章 先生、東 祐見子 先生

**内容** 初心者にも分かりやすい内容で、エクセル操作の基礎を学ぶ  
**定員** 10人(先着順)  
**費用** 1,000円(テキスト代)

**用意** 筆記用具  
**申込** 9月19日(木)から電話又は直接公民館へ

**本庄公民館 ☎27383**

◆楽しい七宝焼教室  
**日時** 9月17日(火)・24日(火) 全2回 午前9時30分～11時30分  
**講師** 本庄公民館七宝焼クラブ会員

**内容** 七宝焼きでアクセサリーやペンダントを作製  
**定員** 12人(先着順)  
**費用** 1,200円  
**用意** 作業する服装、エプロン、手拭き用タオル  
**申込** 9月9日(月)から電話又は直接公民館へ

**本庄東公民館 ☎3404**  
◆本庄東公民館クラブ活動発表会(実演の部)  
本庄東公民館で活動しているクラブ活動の成果を発表します。お気軽にお越しください。

**日時** 9月29日(日) 午前9時30分～午後3時  
**内容** 民謡、大正琴、カラオケ、ハーモニカ、玉すだれ、太極拳、ダンス