

文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 コナミスポーツ・毎日興業グループ ☎985-2090

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 8月3日(月)・17日(月)
9月7日(月)・23日(水)



■キッズダンス教室特別体験

この機会にぜひ、お友達と一緒に、お試しください。

期日 8月7日・14日・21日・28日の金曜日
時間 午後5時15分～6時15分
対象 小学生
費用 1回につき920円(税込み)
※4回まで体験できます。

■キッズバドミントン教室体験会

今夏から開催の子ども向けバドミントン教室です。

期日 8月7日・14日・21日・28日の金曜日
時間 午後5時15分～6時45分
対象 小・中学生
費用 1回につき1,380円(税込み)
※4回まで体験できます。

楽しく歩こう！9月の定例健康ウォーキング！

| 公民館名・連絡先 | 日時 | 内容等 |
|-------------------|--------------------------|---|
| 高麗川公民館 ☎989-9110 | 9月11日(金) 午前9時～正午ごろ | 初秋を感じるメッツァに行こう 集合・解散：高麗川南公民館 人数 15人 申し込み 8月11日(火)から高麗川南公民館へ(当日申し込み不可) |
| 高麗川南公民館 ☎989-1000 | | |
| 高麗公民館 ☎989-2381 | 9月23日(水) 午前8時45分～正午ごろ | 天覧山から多峯主山へ木陰を歩こう 集合・解散：武蔵台公民館 人数 15人 申し込み 8月11日(火)から武蔵台公民館へ(当日申し込み不可) |
| 武蔵台公民館 ☎982-2950 | | |

※時間やコースを変更する場合があります。



ひだか 市民情報 ひろば

「ひだか市民情報ひろば」は市民の皆さんの情報交換の場です。市の行事と直接関わりはありませんので、内容は直接確認してください。

掲載方法 掲載月の前々月25日までに、掲載依頼書を提出してください。
○イベントの掲載は1年度に4回、なかまを募集は1年度に1回までです。
○公民館サークルまたはそれに準ずる非営利の団体の依頼に限ります。
※市ホームページ内の「ひだか市民情報ひろば」にも情報を掲載できます。
ぜひご利用ください。

問い合わせ 市政情報課市政情報担当



ひだか
市民情報ひろば

出かけて・参加してみませんか

■「ゴルフで楽しく認知症予防」 ～シニアのためのゴルフスクール～

認知症予防には、有酸素運動と認知課題を同時に行うことが効果的とされており、ゴルフはその要素が組み込まれたスポーツであると考えられています。

平成30年、国立長寿医療研究センターの研究により、ゴルフで記憶力が改善されることが認められました。

この研究で使用したゴルフプログラムを応用し、シニアの健康維持増進のための、シニアゴルフスクールを市の

事業の一環として開講します。

日時

- ①練習ステップ
9月7日～10月26日の毎週月曜日
(祝日を除く)
午後1時～2時20分
- ②コースステップ
10月29日(木)
午後2時～3時30分

場所

- ①練習ステップ
ゴルフパートナー日高練習場店
- ②コースステップ
日高カントリークラブ

対象 市内在住の65歳以上のゴルフ

未経験者、または1年以上ゴルフを休んでいる初心者の人(ただし、医師の判断で参加が不適とされた人等は除く)

※送迎はありません。

人数 20人

※応募者多数の場合は抽選です。

費用 8,000円(施設利用料、レッスンフィー、保険料含む)

申し込み 8月3日(月)から31日(月)正午までに電話で下記へ

問い合わせ

ゴルフパートナー日高練習場店
☎985-8588