



・ふれあいエスパ塩竈 ☎367-2010
FAX365-3741
・公民館 ☎365-3341



・遊ホール ☎365-5000
・市民図書館 ☎365-4343
http://www.lib-shiogama.jp/
・視聴覚センター ☎365-4500



視聴覚センター

パソコン教室「デジタルカメラを楽しむ」
パソコンでの基本的なデジタル写真の取込みや整理・閲覧方法・写真検索などの操作を学ぶ講座です。
とき 10月25日(木) 13:30~15:30
ところ 視聴覚室 (壱番館4階)
受講料 500円(テキスト代)
参加希望の方は、お電話で申込みください。

体育館・プール

塩釜ガス体育館からのお知らせ
■トレーニング講習会 (上靴持参)
6日(木)10:00~、8日(土)19:00~、15日(土)14:00~、20日(木)19:00~、29日(土)10:00~
■障がい者のためのスポーツ教室
とき 9月14・28日(金) 13:30~15:00
種目 ニュースポーツなど
準備物 運動しやすい服装、上靴、タオル
申込 開催日の前日までに電話かファクスで住所、氏名、参加人数を。
■からだ改善エクササイズ教室
生活習慣病予防、減量、体力アップなどを指導員がサポートします！
とき 9月7日・14日・21日・28日(金) 19:00~20:15
対象 一般成人男女10人
参加費 500円(トレーニング登録者300円)
内容 ストレッチ、有酸素運動、レジスタンストレーニング、ボール運動など
申込 当日窓口へ直接
持ち物 運動ができる服装、室内シューズ、タオル、水分補給ができるもの
■みんなで!!体力測定!!
とき 9月18日(火) 9:30~11:30 (受付 9:15~9:30)
対象 一般成人男女50人(先着順)
参加費 300円
準備物 上靴、運動できる服装、タオルなど
申込 電話、ファクス、直接窓口まで
■平成24年度後期児童スポーツ教室開催
とき 9月24日(月)~12月10日(月)の全10回 15:45~17:15
対象 市内小学1年生40人
参加費 2,000円(保険料ほか)
準備物 学校の体操着上下、上靴、タオル、水分補給できるもの
申込 9月15日(土)14:30~参加費を添えて体育館まで(先着順)
■3B体操教室 追加募集
とき 10月1日(月)~平成25年2月25日(月) (15回) 10:00~11:30
対象 一般成人男女
参加費 5,000円(保険代ほか) ベルレ

ンタル代300円(ベルをお持ちでない方)
申込 9月1日(土)~9月28日(金)に申込用紙に諸費用を添えて、直接体育館まで
■3B体操無料体験してみませんか?
とき 9月3・10・24日(月)のいずれか1回 10:00~11:30
申込 開催日までに直接体育館へ
持ち物 運動しやすい服装、上靴、タオル、飲み物
■ノルディックウォーキング講習会
とき 10月6日(土) 9:30~11:30
ところ 伊保石公園市民の森記念館前集合
定員 一般成人男女15人(先着順)
参加費 700円(保険代ほか)
申込 9月1日(土)~28日(金)申込書に諸費用を添えて体育館まで(ファクス可)
準備物 動きやすい服装・履きなれた靴・飲み物・タオル・雨具・ポール(レンタル有)・帽子・上靴(※)・ウエストポーチやリュック(両手が空くように)
※悪天の場合ホール内で行いますので上靴を用意してください
■ノルディックウォーキング教室
とき 9月19日・10月3日・17日・24日(火) 全4回 19:00~20:30
定員 一般成人男女15人(先着順)
参加費 2,000円(保険代ほか)
申込 8月6日(月)から、申込書に諸費用を添えて体育館まで(ファクス可)
準備物 講習会と同じ
問 NPO法人塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館内) ☎362-1010 FAX362-1099

ユープルからのお知らせ
■9月の開催教室(軽運動場)
ヨガ教室(16歳以上の男女先着15人)
とき 毎週(火) 10:30~11:30
毎週(金) 19:00~20:00
コンディショニングストレッチ教室(16歳以上の男女先着15人)
とき 毎週(月) 10:30~11:30
毎週(火) 14:00~15:00
燃焼系トレーニング教室(16歳以上の男女先着10人)
とき 毎週(木) 19:00~20:00
■10月からの開催教室(温水プール)
水泳教室・水中運動教室・アクアビクス・ヨガ教室(詳しくはお問い合わせください) *9月10日(月)からプール受付にて登録開始(500円と印鑑必要)
対象 16歳以上の男女
■修繕工事完了記念2012ユープル・リレーフェスティバル開催
とき 10月28日(日)
対象者 3歳以上で種目を完泳できる方
種目 100mフリーリレー(25m×4)・200mフリーリレー(50m×4)・100mメドレーリレー(25m×4)・200mメドレーリレー(50m×4)
*年齢・性別の組み合わせは自由です。競技者4人の暦年齢の合計により、59歳以下、60~179歳、180歳以上に分けます。
申込 10月3日(火)必着で、申込用紙をプール窓口に直接か郵送で
参加費 2,000円(1チーム1種目につき) *大会当日、受付にて支払い
問 NPO法人塩釜市体育協会(ユープル内) ☎363-4501 | P ☎050-3387-3552

遊ホール

◆映画上映会 「一枚のハガキ」
日本映画界最高齢100歳の映画監督であった新藤兼人が自らの戦争体験を基に描いた反戦ドラマ。
主演/豊川悦司 大竹しのぶ 六平直政
とき 9月16日(日) ①開演10:00 ②開演14:00(開場各30分前)
入場料 前売り一般1,000円(当日1,300円) 学生(高校生以下)800円(当日1,000円)



◆創作乱歩狂言 「押絵と旅する男2012」
推理小説作家である、江戸川乱歩の生誕地である三重県名張市の協賛を得て、創作狂言が上演されます。乱歩の小説を題材にしたオリジナルの狂言をぜひご覧ください。
とき 10月6日(土) 開演14:00(開場30分前)
入場料 前売り一般1,500円(当日2,000円) 学生(高校生以下)1,000円(当日1,300円)
主催 塩竈市遊ホール協会・TBC東北放送
協賛 三重県名張市・杜の都信用金庫
(本公演は宝くじの助成を受けて実施しています。)



【プレイガイド】 松尾カメラ、メロディーズ、フジサキスポーツ、ミュージックスジョ キューブ、サトー時計店、美容室マサヒコ、喫茶ノンノン