

# サークル掲示板

「催し」「募集」「お知らせ」などなど、サークル情報が満載のコーナーです！  
掲載を希望する場合は、団体名・募集等の内容(日時、場所など)・会費・問い合わせ先等を記入した原稿を作成し、郵送・メール・直接持参(平日8時30分～17時)のいずれかで広報広聴係にお申し込みください。

次回12月号に掲載希望の締め切りは10月31日(土)です。

## 【音読の会 せせらぎ】 会員募集

詩や物語を、声に出して一緒に読んでみませんか。声を出して読むことは、脳の活性化にもつながります。

**と き** 毎月第2月曜日  
10時～12時

**と ころ** 中央公民館

**会 費** 月額500円

**申・問** 林 ☎080-1806-2486



## 【ワンコイン貯筋アップ教室】 参加者募集

健康で長生きするために、筋肉は必要不可欠です。筋力維持生活、始めませんか。

**と き・と ころ**

火曜日 長木川管理棟  
木曜日 長木川管理棟  
金曜日 男女共同参画センター  
土曜日 中央公民館体育室

※土曜日は、「下手でいい、下手がいい」レクダンスと、かんたん貯筋メニューです。

**時 間** 10時～11時

**参加料** 1回500円

**申・問** 長崎 ☎090-9634-7206



## 樹海ドーム 【ヨガ教室・エアロビクス教室】参加者募集

一緒に楽しく体を動かしませんか？

初心者や体力に自信がないかたでも自分のペースで運動できます！

### ◆ヨガ教室◆

**と き** 毎週木曜日  
**時 間** ①10時～11時  
②11時～12時

**と ころ** 樹海ドーム

**会 費** 月額2,000円 ※初回体験は無料  
**定 員** 各5人(先着) ※女性限定



### ◆エアロビクス教室◆

**と き** ①毎週火曜日  
②毎週木曜日

**時 間** 19時～20時

**と ころ** 樹海ドーム

**会 費** 月額2,000円 ※初回体験は無料  
**定 員** 各5人(先着) ※女性限定



**申・問** 樹海ドーム ☎45-2500

お申し込み・お問い合わせ 〒017-8555 大館市字中城20番地  
大館市役所総務課広報広聴係「サークル掲示板」コーナー  
☎43-7025 ✉kouhou@city.odate.akita.jp