

申込 3月31日(火)までに、電子メール  
(mail@toda-kousha.com) または電話  
で ※申込順  
☎ 水と緑の公社 449-1550

### さわやかジュニアテニス教室

とき 4月18日(土)、19日(日)からの  
毎週土・日曜日、午前7時～8時30分  
※11～3月は午前7時30分～8時50分  
ところ スポーツセンター  
対象・定員 新・小学1年生～新・中学3年

生、30人 ※応募多数は選考  
費用 7,200円(12回/1期4カ月) ※1  
期ごとに継続可。初回のみスポーツ保険料  
800円(1年間有効)が必要  
申込 3月6日(金)～13日(金)までに、  
往復はがきの往信に〔住所、氏名(ふりが  
な)、生年月日、性別、新学年、電話番号、  
受講希望曜日、テニス歴〕を、返信に〔住所、  
氏名〕を記入して戸田市テニス協会ジュニ  
ア事務局 瀧澤(〒335-8799 蕨市中央  
5-8-21 蕨郵便局留)へ郵送

☎ 戸田市テニス協会ジュニア事務局  
瀧澤 445-2520

### 家族介護教室

とき 3月23日(月)、午後2時～3時  
ところ 障がい者(児)施設 にじの杜2階  
会議室  
内容「消費生活トラブル防止について」  
※費用無料  
申込 3月19日(木)まで  
☎ 中央居宅介護支援センター 432-9844

## あいパルの講座

講座名	とき	内容	対象・定員	費用	申込
赤ちゃんとママのための ニコニコたいむ	4/7・14・21の火曜日 10:00～12:00	助産師の話を聞きながら赤ち ゃんとふれあう	0歳児(1カ月健診終了 後～)と母親、各20組	各560円	3/5(木)～ ※申込順、電話可
パパも一緒にふれあいタイム	4/12(日) 10:00～12:00	助産師の指導によるふれあい 遊びを楽しむ。記念に手形ス タンプあり	0歳児と両親、10組	530円	
体幹筋トレ&ソフトエアロ	4/7・14・21・28、 5/12・19・26の火曜日 (全7回) 19:15～20:30	生活に必要な筋力アップと体 の柔軟性を引き出す	30歳以上の市民、30人	3,710円	3/5(木)～ ※申込順、電話可
夜のリフレッシュ& リラックスヨガ	4/3・10・17・24、 5/8・15・22・29の 金曜日(全8回) 19:15～20:30	座って体をほぐし、心身とも に軽くする	市民、25人	5,040円	3/5(木)～ ※申込順、電話可
つくって食べよう! お喜楽食堂	4/9(木) 10:30～13:30	体に優しい簡単家庭料理をつ くって食べて、楽しくおしゃべ りする	おおむね60歳以上、 22人	500円	
美姿勢ボディメイク	4/11・18・25の土曜日 (全3回) 15:00～16:15	美しい姿勢をつくるトレーニ ングを行う	市民、20人	2,340円	3/6(金)～ ※申込順、電話可
ベルビクストレッチA・B	4/8・15・22、5/13・ 20・27の水曜日(全6回) A:10:30～11:45 B:13:30～14:45	骨盤を中心に全身を整え、し なやかな体をつくる	A:市民、32人 B:市民、20人	各4,080円	3/6(金)～ ※申込順、電話可
リフレッシュヨガ	4/13・27、5/11・25、 6/1・8・22・29の月曜 日(全8回) 10:30～11:45	ゆったりと呼吸をし、体と心 をリフレッシュする	市民、30人	4,240円 (保険料含)	3/7(土)～ ※申込順、電話可
囲碁将棋オセロひろば	3/7・21、4/4・18の 土曜日 13:00～15:00	ボランティアの講師から囲碁・ 将棋・オセロを教わる	市民	無料	当日受付
新聞ちぎり絵ひろば	3/6(金)、4/3(金) 10:00～11:00	新聞を手でちぎって作品をつ くる	市民	20円	当日受付

問い合わせ 上戸田地域交流センター「あいパル」 ☎ 229-3133

※希望者が開催最少人数に達しない場合は中止します  
※定員に満たない場合は、市内在住・在勤・在学以外の方も参加できます  
※講座開催の1週間前までに参加費をお支払いください  
※上記以外の講座は、あいパルミニコミ誌「PALDISÉ」をご覧ください

