

くり

す。

戸川

マーチ

2日

ンター

間、市内の名所・旧跡

ーチ」を開催します。

、33kmの「大町自然

スがあり、自身の体

パーツで、継続しやす

戸川ツーデーマーチ

てみませんか。

大会プログラムに掲

館、公民館、駅の広報

ーキング協会

(スポーツ課)

希望日・氏名・電話番

※月曜日のみ休所。



ISG国府台

春の健康教室

4～7月

どなたでも一緒に楽しむことができる健康教室です。今回の健康教室から親子プレスクールを新設し、親子で運動を楽しむことができます。コミュニケーションを楽しみながら、また親子で触れ合いながら運動を楽しみましょう。



▲ヨガでポーズをきめる参加者



▲リズムをとりながら体を動かす

日 下記一覧表参照

場 スポーツセンター

申 往復はがき(1人1枚)に、必要事項(6面上段参照、親子プレスクールは保護者・幼児共に記入)、参加希望教室(教室コードと教室名を第3希望まで)、生年月日を書き、2月28日(土)必着でISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)。国府台市民体育館及びISG国府台クラブハウスにある申請書も可(返信はがき必須)

※はがきでの申し込みは、1人1教室のみ当選。応募者多数の場合3月3日(火)に抽選。教室に空きがある場合は3月9日(月)

午前9時から先着で電話予約(電話予約は複数教室・複数人数も可)。

参加費の納入 当選通知をご持参のうえ、3月7日(土)～20日(金)にISG国府台へ納付

※教室参加費については事前一括納付。期日までに納付にされない場合やキャンセルの際は要連絡。欠席した場合は、ISG一般種目への振替参加券を発行します(ISG会員以外の方のみ)。

問 ☎371-7800 ISG国府台(午前9時～午後1時※日曜日、祝日休み。)

新設種目：親子プレスクール、入門ハタヨガ パワーアップ種目：楽しく筋トレ・バランスUP

教室コード	教室名	定員	開催期日	時間	参加費等
火1	親子プレスクール 1歳児クラス	25	毎週火曜日 全12回	11:00～11:50	¥6,000(12回) (2回欠席分までは返金あり)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス	25		12:00～12:50	
水1	始めよう エアロビクス	60	毎週水曜日 全16回	9:30～10:20	¥5,600(16回)
水2	楽しもう エアロビクス	60		10:30～11:20	¥5,600(16回)
水3	ハタヨガで 元気長生き(75分)	60		11:30～12:45	¥8,000(75分16回)
水4	フィジカルストレッチ	50		11:00～11:50	¥5,600(16回)
水5	リズムウォーク&フットコンデ	50		12:00～12:50	¥5,600(16回)
木1	さわやか シルバー体操	50	毎週木曜日 全16回	9:00～9:50	¥5,600(16回)
木2	はつらつ シルバー体操	50		10:00～10:50	¥5,600(16回)
木3	ポールウォークくめざせー10歳>	30	毎週木曜日 全13回	14:00～15:15	¥6,500(75分13回) (ポールレンタル代1回¥100)
	ポールウォーク<膝腰痛み軽減>	15			
土1	楽しく筋トレ・バランスUP	50	毎週土曜日 全14回	9:15～10:05	¥4,900(14回)
土2	有酸素運動でリフレッシュ	60	毎週土曜日 全13回	10:15～11:05	¥4,500(13回)
土3	チェアロビクスで骨盤運動(75分)	50		11:15～12:30	¥6,500(75分13回)
土4	入門 ハタヨガ(75分)	50	土曜日、月2回 全8回	9:30～10:45	¥4,000(75分8回)

(スポーツ課)

家具修理 & リフォーム

確かな技術で
「買いたくない、直して使いたい」に
お応えいたします！

家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

見積り無料 ソファ張替え イス張替え
家具の塗り替え 家具の改造
家具の高さつめ 家具の幅つめ
家具部品取替え 桐タンス再生

家具製造販売・修理・リフォーム

〒272-0801 市川市大町124-3

木曜定休

赤羽根家具
TEL 047-337-8640

通院が困難な方でもご安心下さい!!

お身体の痛みを和らげ、機能回復を
目指したマッサージを行っています。

医師の同意に基づき、
健康保険が使える
出張マッサージです。

まずは『体験マッサージ』
をお申込み下さい!!
ご相談もお気軽にどうぞ♪

らいふマッサージ治療院市川店
【TEL】0120-978-531
営業日:月～土 9時～18時
【ホームページ】
<http://www.konanss.jp/>

不登校を経験した人
たちのための高校です

入学試験は面接だけ
その人の人柄を見て判断してくれます

たちはな
橘 学院高等部

入学についてご相談したい方はご連絡くだ
さい 電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅
徒歩1分

難解な雨漏りを一発解決

雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明

修繕費の無駄はカット

壁、天井のしみを見つけたらまず、こー頼下さい!!

tel 03-5875-6633

信頼と実績の
株式会社サーベイ

検査・修繕 〒124-0006
東京都葛飾区堀切 2-60-9

スポーツで健康づく

スポーツはストレス発散や生活習慣病の予防、健康の促進などに大きな効果をもたらしま
市では多くのイベントを開催しています。健康づくりをはじめませんか。



参加費 2日間、市民700円(当日1,000円)、市外の方1,500円(当
日2,000円) ※1日のみの参加可、金額は同額。

中学生以下無料※小学生以下は保護者同行、障害者は介助者の
同行が必要。

申 4月10日(金)までに大会参加登録申込用紙を書き、郵便局で払

**下総・江戸川
ツデーマーチ**

開催日

4月11日(土)・12日(日)

会場

スポーツセ

4月11日(土)・12日(日)の2日間
を歩く「下総・江戸川ツデーマーチ」は、
6kmの「水と緑の回廊コース」から
「観察園コース」まで全8種類のコー
スに合わせた歩くことができます。

ウォーキングは最も手軽なスポ
ーツで、有酸素運動の一つです。下総・江
戸川をきっかけに、ウォーキングを始め

い込み。※3月20日(金)までの申し込みで
可。申込用紙は国府台・信篤・塩浜市民体育
センター(JRを除く)などで配布。

問 ☎043-255-0141 NPO法人千葉県ウォー

健康吹き矢「脳の活性化」

吹き矢体験を通して、呼吸法を学び、体力の向上を目指します。



日 1回目: 3月8日(日) / 2回目: 3月22日(日)
午後1時30分(受け付けは15分前)～3時30分

場 少年自然の家

人 小学校5年生以上(未成年は保護者同行) 各
回先着50人

料 1人100円(マウスピース代) ※持参可。

申 本日午前9時から参加希望
者を電話で少年自然の家※

問 ☎337-0533 同施設