

障害がある方で就労を希望する方の相談を受け付けます。
予約制のため、前日までに電話で申し込んでください。

障害者
就労相談

と き	4月10日(木)10時～12時	ところ	市役所
申し込み／ 問い合わせ	広島西障がい者就業・生活支援センターもみじへ。 ☎0829-34-4717		

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に
専門の医師が応じます。

心の健康相談
(精神保健福祉相談)

相談無料
秘密厳守

とき・ところ

申し込み

4月17日(木) 14時～16時 西部保健所
県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

えほんサロン
杉の子

アゼリアおおたけ
☎53-2226

みんなで、絵本を楽しみましょう。
パネルシアターもあります。
と き 4月5日(土)14時～15時
ところ アゼリアおおたけ
図書コーナーロビー
講 師 えほんサロン杉の子の皆さん

おおたけ版
ネウボラ

保健医療課 ☎59-2140
子育て支援センター
どんぐり HOUSE
☎59-3500

妊娠・出産・子育てのことなど
何でも相談してください。
切れ目のない支援を行います。

情報
ステーション

Ray-wa
information station

市内の各種団体名の「大竹市」「大竹」などは、原則省略しています。
時間は24時間表記です。(例：午後1時⇒13時)
参加料など金額表示のないものは、原則無料。

みんなの子育て相談室
@松ケ原こども館

子育て

松ケ原こども館
☎5783333

昨年5月から始まった「みんなの助産室@松ケ原こども館」は、より多くの方に幅広く利用してもらうため、4月から「みんなの子育て相談室@松ケ原こども館」に名称を変更します。妊娠前からの家族計画や妊娠中、産前産後の不安や悩み、包括的教育視点での子育てについてなど、なんでも話してみませんか。時間枠でのオンライン(ZOOM)相談も始めます。
とき 4月22日(火)①14時30分～15時②15時～15時30分▼対象 妊娠期、産前産後、子育てに関わる方▼申し込み電話または直接松ケ原こども館へ。(要予約。個別相談各1組) オンライン相談を希望する方もまずは電話してください。
オンライン相談用メールアドレス
kuchan-hiroshima2200@docomo.ne.jp

家事育児支援
サービス事業が
始まります

健康

保健医療課 ☎592140

大竹市内に住所があり、産後1年未満の産婦および1歳未満の乳児がいる世帯で、日中養育することが難しい方を対象に、支援員が訪問し、家事や育児をサポートします。利用を希望する方は、事前に市への申請が必要です。審査の結果、必要と認められた場合に利用できます。詳しくは問い合わせてください。

今年度からサントピア大竹で開催
ヘルシー
COOK.パツと教室

健康

保健医療課 ☎592153

料理と運動を通して健康について学びます。料理のみ、運動のみの参加もできます。
ところ サントピア大竹▼対象 市内在住の方(年齢・性別は問いません)▼参加料 600円

と き		内 容		定員	託児定員
4月11日(金)	10時～12時	料理教室 ミニ栄養講座	生活習慣病について～栄養バランスの良い食事～	25人程度	3人
4月25日(金)	10時～11時30分	運動教室	ウォーキング～歩き方を学び、健康づくり～	25人程度	3人

※全日、託児付きです。

	と き		対 象	内 容
1 班	4月10日(木)	13時30分～14時45分 (13時から受け付け)	おおむね74歳まで	体組成・体力測定
	4月19日(土)			マシン・椅子ヨガ
2 班	4月17日(木)		おおむね69歳まで	体組成・体力測定・マシンの使用方法について
	4月19日(土)			エンジョイトレーニング 機能的に歩こう

※体力に不安のある方など、個々に相談してください。
※教室は月2回程度実施予定です。

年齢を重ねても動ける体づくり
男塾

男塾

保健医療課 ☎592153

ところ METS・やまと▼対象 市内在住の男性で国民健康保険加入の方。詳細は表のとおり▼講師 嘉屋早百合さん(健康運動指導士)ほか▼参加料 1回100円(傷害保険料)▼持参品 室内シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装▼申し込み参加の前日までに電話で METS・やまと(☎528601)へ。

子育て支援施設

子育て支援センター
どんぐりHOUSE(にじいろこども園内)

どんぐりHOUSE☎59-3500・福祉課☎59-2151

開館日

利用時間

休館日

ところ

毎週月曜日～金曜日・第2・3土曜日
子育て支援ルーム:9時30分～12時、13時30分～16時30分
親子ラウンジ:9時30分～12時、13時～16時30分
親子ラウンジ(食事のみ):12時～13時
4月29日(火・祝)
小方1丁目11番1号

親子ラウンジで12時～13時まで食事ができます(この時間は遊べません)。

松ケ原こども館

松ケ原こども館☎57-8333・福祉課☎59-2151

開館日

利用時間

休館日

ところ

毎週月曜日～水曜日・金曜日・土曜日
10時～12時 13時～16時
4月29日(火・祝)
松ケ原町445番地2

松ケ原こども館は、乳児から中学生までの子どもと保護者(市内に限らず)を対象とした、無料で利用できる施設です。自然の中でゆっくり・のんびり過ごしてみませんか。ママ&キッズふれあいエクササイズ・こども館リトミックは、毎月開催中。日程などは、ほのぼのホームページをご覧ください。

ホームページ

さかえ子育て支援センター

さかえ子育て支援センター☎53-9766・福祉課☎59-2151

開館日

利用時間

休館日

ところ

毎週月曜日～金曜日
9時30分～12時、13時30分～16時30分
(予約優先。利用人数10組程度)
4月29日(火・祝)
西栄3丁目12番25号

親子の交流、子育て情報の提供などを行っています。無料で利用できますので、気軽にお越しください。利用を希望する方は電話または直接さかえ子育て支援センターへ。

イベント

英語でベビーマッサージ&ベビーフォト

と き

対 象

講 師

定 員

4月17日(木)10時～11時
1歳前後の親子
石川 綾子さん(ベビーマッサージ講師)、藤倉 綾香さん(ベビーフォト)
7組程度(申込順)

ホームページ

イベント・行事

イベント

身体測定

つくってあそぼう

誕生会

栄養相談

お話し会

と き

と き

と き

と き

と き

と き

4月9日(木)～11日(金)9時30分～12時
4月16日(火)9時30分～11時30分
「飾りかぶと」を作ります。(要予約。10組)
4月21日(月)11時～
みんなで4月生まれのお友達をお祝いしましょう。誕生児はお祝いカードに手形を押しますので少し早めにお越しください。
4月23日(水)午前中
栄養士がお子さんの月齢や発達段階に応じてアドバイスを行います。(要予約。2組)
4月24日(木)11時～
にじいろのたねによるお話

イベント

春のお散歩

みんなの子育て相談室

誕生会

と き

と き

と き

と き

4月4日(金) 10時30分集合
春を探しにみんなで散歩しましょう。(要予約)
天候によっては内容の変更や中止になる場合があります。
4月22日(火)①14時30分～②15時～
(要予約。個別相談各1組)
妊娠期や産前産後、子どもの成長や発達、パートナー、性についてなど、なんでも話してみませんか。
詳しくは23ページをご覧ください。
4月25日(金) 10時30分～
クイズ「これなーんだ？」
(誕生児は要予約。前月から予約できます。
23日(水)締め切り)
予約や問い合わせは、電話または直接松ケ原こども館へ。
[http://members.fch.ne.jp/honobonon/]

LINE

栄養相談

英語でリトミック

心と身体を育む親子体操&気質講座

授乳時期、離乳時期、幼児期の栄養相談、産後ママの食事ポイントなどのアドバイスをします。
4月18日(金)11時～12時
乳幼児と保護者
信友 美小子さん(江崎グリコ株式会社 栄養士・子ども心理カウンセラー)
2組程度
歌や楽器を取り入れた楽しいリトミック遊び♪
4月22日(火)10時～10時30分
おおむね1歳程度からの子どもと保護者
石川 綾子さん
7組程度(申込順)
親子でふれあいながら、体の発達を促す運動を行います。子どもの持って生まれた気質のタイプは5つ。タイプに合わせた接し方をお伝えします。
4月24日(木)10時～11時
おおむね1歳半程度から3歳の子どもと保護者
高下 優子さん(親子体操講師・キッズコーチングアドバイザー)
5組(申込順)
各イベントの申し込み 電話または直接さかえ子育て支援センターへ。
そのほかの行事は、さかえ子育て支援センターのホームページをご覧ください。

HIV(エイズ)抗原・抗体検査 肝炎ウイルス検査 梅毒検査



問い合わせ 県西部保健所
☎0829-32-1181

匿名

無料

予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

と き

4月16日(水) 9時～12時/13時～15時

と ころ

県西部保健所 (廿日市市桜尾2-6-8)

申し込み

県西部保健所へ



救急相談センター

詳しくはこちらから。

（広島広域都市圏・備後圏域）

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

病院？救急車？迷ったら

救急相談センター

☎#7119

24時間365日対応

緊急時はためらわず、119番へ。

つながらない場合や、広島県外から携帯電話でかける場合は☎082-246-2000

毎月 第1

土曜日は



マロンの里 交流館

土曜市

と き

4月5日(出) 10時～

と ころ

マロンの里交流館
(栗谷町大栗林195-12)
地場農産物がそろっています。
ぜひお越しください。

問い合わせ

マロンの里交流館
☎55-0055

毎月 第3

土曜日は



獲れたての地元の魚を
そろえております

と き

4月19日(出) 9時30分～

と ころ

「たいたいこんぼ」
(くば漁業協同組合内施設
玖波3丁目8番13号)
※来場者の状況により
時間は変更になる
ことがあります。

お問い合わせ おおたけ水産GOGO市実行委員会(くば漁業協同組合内) ☎57-7034



健康

4月からリニューアル
北欧流ノルディック
ウォーキング教室

保健医療課 ☎59 2 1 5 3

2本のポールで歩き方や姿勢を修正し、力強く長い距離を目指して歩きます。初心者の方でも段階に応じてアドバイスします。

4月からの変更点○季節に合わせて楽しめるようになりま
す。(夏時間・冬時間を設けます)
▼対象市内在住で国民健康保険加入の方▼講師嘉屋早百合さん(健康運動指導士・NPO法人日本ノルディックフイットネス協会認定ベーシックインストラクター)▼参加料2000円(傷害保険料・今年度分)※無料体験可▼持参品運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、ウエストポーチ▼申

コース	と き	と ころ	年 齢・対象	目 的
晴海コース	4月7日(月) 4月21日(月)	晴海臨海公園 管理棟	69歳まで 1km以上歩ける方	・ノルディックウォーキングに興味がある。 ・健康増進を目指している。 ・長い距離を歩きたい。
METS前コース	4月16日(水)	METS・やまと		
さかえコース	4月19日(土)	さかえ公園入口	74歳まで 300～500m歩ける方	・ストレッチがしたい。 ・歩きたい。 ・膝・腰・肩痛を改善したい。

※ポールは貸し出し可能です。

内 容	と き	と ころ	年 齢
体組成・体力測定	4月5日(土) 4月12日(土)	実施:8時45分～11時 METS・やまと	74歳まで

※3コース共通です。いずれかの日にお越しください。

インターナショナルトレーナー直伝 ノルディック ウォーキング講習会

保健医療課 ☎59 2 1 5 3

とき4月26日(出)9時～12時▼
と ころ 晴海臨海公園(受け付けは管理棟会議室)※雨天時はサントピア大竹で行います。▼対象市内在住の心身ともに健康な20～65歳までの方
▼内容ノルディックウォーキングの基本を学び、約2km歩きます。(ポール貸し出し可)
▼講師高橋直博さん(国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)公認インターナショナルトレーナー)▼定員10人(申込順)▼参加料500円(傷害保険料)▼持参品運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、ウエストポーチ▼申し込み4月21日(月)までにMETS・やまと(☎528601)へ。※詳しくはMETS・やまとに問い合わせてください。



KaRaDaカフェ (玖波公民館健康講座)

玖波公民館 ☎57 7 0 8 4

運動初心者でも簡単に楽しくできる運動をメインに行います。

とき・内容①4月3日(休)身体を動かしやすいストレッチング②4月17日(休)体力測定と身体を動かしやすい運動③5月1日(休)体の基礎代謝を高める運動※いずれも10時～11時▼と ころ 玖波公民館▼講師健康運動実践インストラクター▼申し込み 電話または直接玖波公民館へ。

カラダがよろこぶ 健康講座(栄公民館)

栄公民館 ☎53 6 6 8 8

とき4月8日(火)10時～11時▼
と ころ 栄公民館▼内容楽しみながら身体を動かそう(レクリエーション)▼講師明瀬佳子さん(スポーツインストラクター)▼持参品運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接栄公民館へ。

カラダがよろこぶ 健康講座(アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ
☎53 2 2 2 6

とき4月9日(火)10時～11時▼
と ころ アゼリアホール▼内容ボールエクササイズ▼講師小松美保さん(スポーツインストラクター)▼持参品運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル▼申し込み不要。直接アゼリアおおたけへ。

キレイUP運動教室

保健医療課 ☎59 2 1 5 3

ストレッチポールやマットを使った体幹運動・簡単なエアロビクスを行います。運動の効果について、講師が丁寧に説明してくれますので、運動が苦手な方も楽しく参加できます。4月7日に使用するウェーブリングは、セルフケアとトレーニングで用いる運動器具で、筋肉の「ほぐし」や、インナーマッスルを使った効果的な「ストレッチ」などに活用できます。

とき4月7日(月)・21日(月)10時30分～11時30分▼と ころ に じ い

家庭菜園教室

おうちでできる春・夏野菜の育て方・管理の方法

栄公民館 ☎53 6 6 8 8

きゅうり、すいか、トマト、なす、とうもろこしなどの植え方や育て方、管理の方法を分かりやすく説明します。

とき4月22日(火)13時30分～15時30分▼と ころ 栄公民館▼対

講座



ろこども園2階▼対象市内在住の20代から50代の女性(妊娠中の方は参加できません)▼講師三田美雪さん(運動トレーナー)▼参加料20円(傷害保険料)▼持参品運動のできる服装、室内シューズ、飲み物▼申し込み不要▼託児定員4人申込順。1人20円(傷害保険料)。開催日の3日前までに電話で保健医療課へ。※キャンセルは、講座当日9時までに連絡してください。当日はお子さんの風邪症状、体調不良などの症状があれば、利用をご遠慮ください。

そば打ち教室

シルバー人材センター
☎57 6 1 0 0

とき5月17日・6月21日・7月19日・8月23日・9月20日(いずれも土曜日)9時～14時ごろ※行事により日程変更あり▼と ころ おがたピア▼講師小田靖さん(豊平手打ちそば保存会監修)、高木秀生さん(シルバー人材センター専任講師)▼定員10人(申込順)▼参加料8000円(5回分の材料費込み)▼持参品エプロン、三角巾、手拭き用タオル、きれいなタオル2枚(道具を拭く時に使用、容器(持ち帰りそばとそば汁を入れます)、筆記用具※そば打ち道具は用意していますが、持っている方は持参しても構いません。昼食は講師が打ったそばを食べ、自分で打ったそばは各自持ち帰ります。▼申し込み4月3日(休)からシルバー人材センターへ。

手話奉仕員養成講座

社会福祉協議会
☎52 2 2 7 5

手話奉仕員としての基礎知識、技術を学び、制度内で活動できる奉仕員を養成します。

とき5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日・15日・22日・29日、8月5日・12日・19日・26日、9月2日・9日・16日・30日(いずれも火曜日)10時～12時(全20回)▼と ころ サントピア大竹▼対象○入門講座の修了生○手話に関心があり、手話を学びたい方○ある程度の手話経験があり、さらに手話を勉強したい方▼内容手話奉仕員としての基礎編①基礎課程Ⅱ基礎講座Ⅰの復習と応用②手話文法③手話コミュニケーション▼講師一般社団法人広島県ろうあ連盟ろう講師・健聴講師▼定員10人▼料金34000円(テキスト代)※「手話を学ぶ」手話で話そうこの本を持っている方は新規購入は不要です。▼申し込み4月25日(金)までに電話または直接社会福祉協議会へ。

●掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。

●掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。

25

OTAKE 2025 (令和7).4

OTAKE 2025 (令和7).4

24

米軍による弾薬処理
問い合わせ 危機管理課 ☎59-2119

米海兵隊岩国基地は、焼却処理できない弾薬を同基地沖合3.5kmに位置する姫子島で爆破処理しています。処理予定日は、情報が入り次第、市ホームページに掲載します。

市ホームページはこちらから。

消防団員募集

消防団は若い力、女性の力を必要としています。自分の大切な町、大切な人を一緒に守りましょう。

問い合わせ 消防本部消防総務課 ☎53-7708

入団申請はこちらから。

令和7年度 納期限

固定資産税・都市計画税(1期)

4月30日(水)

ご注意ください
○納めるときは、納付書を使用してください。
○納付場所は納付書裏面を確認してください。

問い合わせ 税務課 ☎59-2127

交通事故統計情報

発生件数 2件 (前年同期比 2件減)
死者数 0人 (前年同期比 2人減)
負傷者数 2人 (前年同期比増減なし)

交通事故発生状況 (2月末日現在)

※令和7年の発生件数、負傷者数は概数です。

春の全国交通安全運動期間 4月6日(日)～15日(火)

スローガン『てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ』

こぶしの里 松ヶ原

～集う楽しさ。出会う楽しさ～

とき 4月5日・12日・19日・26日 10時～
ところ 松ヶ原集会所
地産農産物・食品加工品・手芸工芸品直売
問い合わせ こぶしの里松ヶ原 (平野☎090-9068-3984)

集まれ小学生！ バドミントンに親しもう

栄公民館 ☎53 6 6 8 8

初心者向けの講座で、春の3回シリーズの第1回目です。とき4月19日(出)10時～12時▼ところ栄公民館▼対象小学校3年生から6年生(3回全て参加できる方)▼講師嘉屋正志さん(大竹高校バドミントン部指導者)▼定員8人(申込順)▼持参品上履き(体育館シューズ)、ラケット(ある人のみ)、運動のできる服装、タオル、飲み物▼申し込み4月3日(木)から電話または直接栄公民館へ。▼今後の予定○第2回5月17日(出)10時～12時○第3回6月21日(出)10時～12時※毎月第3土曜日

市民インドアモルツク大会

市総合型地域スポーツクラブ ☎53 3 9 3 9

モルツクとは棒(モルツク)を投げ、12本のピン(スキットル)の倒れた内容によって得点を加算し、50点ぴったりになっ

講座

スマホ教室 入門・活用編 楽しく学べる スマホ体験

栄公民館 ☎53 6 6 8 8

とき4月24日(木)13時30分～15時30分▼ところ栄公民館▼対象スマホ初心者や活用を目指す方(初級の方)▼内容(第1部)LINEの基本(第2部)防災速報や位置情報など、災害への備えについて※全員体験機を使用。▼講師ソフトバンクスマホアドバイザー▼定員20人(申込順)※10人未満の場合は中止。▼持参品筆記用具、スマホ(持っている方のみ)▼申し込み4月3日(木)から電話または直接栄公民館へ。

第1回「スマホ活用術」 スマホの基礎を学び

総合市民会館 ☎53 6 6 7 7

スマホを持っているけれど使い方がいまいと分からないという方向けの基礎講座を昨年度に引き続き実施します。

募集

市営住宅入居者 定期募集

近鉄住宅管理(株) 大竹市営住宅管理センター ☎59 1 7 1 7

【定期募集】募集期間4月1日(火)～9日(水)▼募集住宅白石アパート3室、小方アパート2

たチームが勝利となるスポーツです。子どもから大人まで楽しめますので、自治会や職場、家族、友人でチームを組んでぜひ参加してください。

とき5月18日(日)9時～▼ところ総合体育館▼対象市内在住または通勤・通学している方▼チーム編成1チーム3人(1団体につき2チームまで参加できます)▼試合方法予選リーグ・順位別リーグの後、上位チームで順位別決勝トーナメントを行います。▼参加料1チーム1000円(当日徴収・保険料含む)▼申し込み4月11日(金)から5月2日(金)までに総合市民会館、玖波公民館、栄公民館に備え付けの用紙で申し込みてください。

今後の予定

とき	内容
5月15日	LINEの基礎 前編
6月19日	LINEの基礎 後編
7月17日	スマホカメラと写真整理
8月21日	インターネットの検索機能
9月18日	JRやバスの時刻表などの乗換案内
10月16日	ネットでお買い物 キャッシュレス

毎月第3木曜日10時～12時に実施予定です。年間7回の複数回講座で、参加者の募集はその都度行います。

とき4月17日(木)10時～12時▼ところ総合市民会館▼対象市内在住または勤務の方優先▼内容スマホの基本的な使い方▼講師古川和人さん(生涯学習指導者人材バンク)▼定員40人(申込順)▼持参品スマートフォン、筆記用具▼申し込み4月4日(金)9時から電話または直接窓口へ。※昨年度受講者も新たに申し込みください。

アパルトメント

室、御園アパート3室、西港内アパート2室(補充募集を行う場合もあります。詳しくは申し込みのしおりをご覧ください)

▼対象次の全てに該当する方
○申込者が成人○現に同居、または同居しようとする親族がいる(単身者の資格に該当すれば単身者も可能)○住民税、使用料などを完納している○現在、住宅に困っている○月収額(入居する同居親族に収入がある場合は合算)が所得額に換算して、一般世帯15万8千円以下、裁量階層21万4千円以下。入居しようとする家族の中に暴力団員がいない▼申し込み必要書類を添えて市営住宅管理センターへ。持参の場合は、平日の8時30分～18時、郵送の場合は締め切り日当日の消印有効。申込書と募集案内は、4月1日(火)から市営住宅管理センター(上下水道局庁舎1階)および都市計画課、市民税務課、各支所ほかで配布します。

【随時募集】随時、募集を受け付けている住宅もあります。詳しくは市営住宅管理センターへ。

スポーツ

参加者募集 テニスグループ講座

市テニス協会(平原) ☎090 8 2 4 8 3 2 6 2

指導者とのラリーや参加者同士のゲームなどを通じて、技術の向上と健康増進をいさましよう。初めての方から大会参加を目指す方まで、奮って参加してください。

とき毎週土曜日10時～12時(祝祭日および大会日は除く)※4月5日(出)から開始▼ところ晴海臨海公園テニスコート(2面使用)▼対象初級・初中級者の中学生以上で、原則市内在住または勤務の方▼講師市テニス協会が推薦する方▼受講料1万円/期○前期4月～9月末○後期10月～3月末※体験レッスンは1回600円▼申し込み市テニス協会へ。講座会場でも随時受け付けています。

市テニス協会 ホームページはこちらから。

お知らせ アラカルト

甲種防火管理新規講習

消防本部 ☎53 1 0 4 8

とき10月2日(木)～10月3日(金)▼ところ廿日市市商工保健会館▼対象消防法で定められている収容人員により、防火管理者を選任しなければならぬ防火対象物は次の施設です。○10人以上・宿泊を伴う高齢者施設や障害者施設など○30人以上・集会場、遊技場、料飲店、店舗、旅館、ホテル、病院、福祉施設など○50人以上・共同住宅、学校、図書館、神社、仏閣、工場、事務所など▼内容防火管理者としての必要な資格を取得するための講習▼定員96人(申込順)▼申し込み8月21日(木)～28日(木)までにインターネットかファクスで申し込んでください。※消防本部に申込用紙の備え付けはありません。▼その他オンライン型講習もあります。詳しくは(一財)日本防火防災協会(☎03-6263-9903)へ。

お申し込みについてなどは詳しくはこちらから。

ボクシング クラブ生徒募集

ボクシング協会(小出) ☎090 7 9 7 9 6 8 4 6

ところ旧小方中学校体育館2階▼対象5歳以上▼申し込み電話でボクシング協会へ。

コース	とき	入会金	月額
【選手コース】国内主要大会への出場を目指します。	毎週水曜日 17時30分～19時30分	5,000円	3,000円
【健康コース】健康増進、ダイエットなどを目的に、無理なく自分のペースでトレーニングできます。	毎週土曜日 14時～15時30分		2,000円
【女性コース】木曜日のみ。女性限定で練習を行います。	毎週木曜日 17時30分～19時30分		

※見学だけの参加もできます。