

NEW SPORTS

## ニュースポーツ

▶誰でも気軽に始められる  
スポーツを行います。

### お手軽！ニュースポーツ教室

福井発祥のニュースポーツ、スティックリングと屋内でカーリングの楽しさを味わえるフロッカーを行います。気軽にニュースポーツの醍醐味を味わいましょう。

- 日 10/23～11/13 毎週木曜日  
19:00～21:00 (4回)
- 対 18歳以上の方 20人
- 場 総合運動公園 体育館 会議室
- 料 400円 (保険料)
- 申 9/25 (木) 9:00～窓口受付



## アクアエクササイズ

AQUA EXERCISE

▶水の特性を利用し、身体に無理なく効率的な有酸素運動を行います。

### 大人の水泳教室 (初級～)

思いっきり全身を使う水泳の時間です。これから水泳を始めたいと思っている人、苦手なところを克服したい人、それぞれのレベルに合わせてゆっくりと始めましょう！

- 日 10/21～12/2 毎週火曜日  
10:00～11:30 (5回)  
※11/4、11/25は休み
- 対 18歳以上の方 30人
- 場 総合運動公園 プール
- 料 500円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 10/7 (火) 9:00～窓口受付

### 簡単アクア教室

アクアエクササイズの初心者向け教室です。水の特性を利用した基本的な動きを中心にやさしい内容になっています。水の中に入ってみると思ったより動きにくくて驚きの連続かも！

- 日 11/8～12/6 毎週土曜日  
10:00～11:30 (5回)
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園 プール
- 料 500円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 10/24 (金) 9:00～窓口受付

### アクア 30 + α 教室

水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を受けながら、全身を使って30分の有酸素運動を行います。年齢とともに衰える心肺持久力の強化を目指しましょう。その後、水中ウォーキングと水泳練習に分かれます。

- 日 2/14～2/28 毎週土曜日  
10:00～11:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 30人
- 場 総合運動公園 プール
- 料 300円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 1/30 (金) 9:00～窓口受付

### 注意事項

- ▶教室は、市内在住・在勤の方を対象に**先着順**で受け付けます。(エクササイズ・アクアエクササイズの対象人数には、会員枠が含まれています。一般の方のみの募集人数ではありませんのでご了承ください)
- ▶内容は都合により変更となる事があります。
- ▶その他注意事項はお問い合わせください。

問合せ・申込先 スポーツ振興課 ☎ 22 - 8155

冬には、スキー教室等も予定しています。



## ～スポーツの秋 到来～

H26.10～H27.3

後期  
開催

# スポーツ教室に 参加してみませんか？

秋は、「スポーツの秋」といわれるように、体を動かすには一番いい季節です。今まで運動が苦手だった人、運動は好きだけど何をしたらいいのか分からない人など、運動を習慣化するチャンスです！

市のスポーツ教室は、手軽に始められるニュースポーツやエクササイズ・アクアエクササイズなどの教室を行っています。さわやかな汗を流して心身ともにリフレッシュしましょう！

日 日時 対 対象 場 場所 料 料金 申 申込み

## エクササイズ

EXERCISE

▶陸上で手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

### アクティブ貯筋 運動教室

いくつになっても元気に、はつらつと生活するため、今からできることを始めてみませんか？持久力・筋力・バランス力・柔軟まで幅広く組み合わせ、トレーニングを行います。

- 日 10/22～11/5 毎週水曜日  
10:00～11:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 30人
- 場 総合運動公園体育館 研修室ほか
- 料 900円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 10/2 (木) 9:00～窓口受付

### stepで健康 body エクササイズ教室 (バラエティコース)

ステップ台を使ったエクササイズで、余分な脂肪を燃焼し、日常生活に必要な身体づくりを行いましょう。身体の軸を整えて、心も姿勢もシェイプアップ！

- 日 11/6～12/11 毎週木曜日  
10:00～11:30 (5回)  
※11/13日は休み
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園体育館 研修室
- 料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 10/23 (木) 9:00～窓口受付

### 挑戦！脂肪燃焼 エクササイズ教室

年末・年始、運動不足になりがちな毎日に喝！カラテピクスやバランスボールなどのエクササイズで、心と身体を鍛えましょう。

- 日 1/22～2/26 毎週木曜日  
10:00～11:30 (5回)  
※2/12は休み
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園体育館 研修室
- 料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 1/8 (木) 9:00～窓口受付

## エクササイズ・アクアエクササイズ 便利でお得な会員になりませんか！

### 後期会員 (10月～3月) 募集！

- ★会費 1,000円 (保険料含む)
- ★対象 18歳以上の方
- ★申込み スポーツ振興課窓口で随時受付中
- ★各教室の申込み方法  
各教室の定員の中に会員枠が設けられており、先着順の申込みとなります。

※会費の返金はできませんのでご了承ください。

### 会員特典

- ★電話・FAXで申込みができる！  
※定員制のため先着順
- ★料金がお得！  
各教室の参加料が必要ありません。  
※教室によって施設使用料が別途必要
- ★来年度前期の教室を優先的にお知らせ！





# 総合ステージ ※時間は予定です。

能楽・音楽・舞踊・郷土芸能部門のステージ

## 芸能の祭典

市民文化センター

10月25日(土)  
18時～20時40分

- 18:00～ 郷土太鼓伝承会
- 20～ 琴名教室
- 40～ 二代目西崎緑舞踊研究所 敦賀支部
- 50～ 民謡みずじ会
- 19:00～ 真美フレッシュ体操
- 20～ 気比民謡会
- 40～ つるが都山流尺八
- 20:00～ 二代目西崎緑舞踊研究所 敦賀支部
- 10～ 民謡みずじ会
- 20～ ホアロハ フラストアジオ

11月1日(土)  
18時～20時40分

- 18:00～ 琴名流大正琴 すみれ教室
- 20～ 岳心流 つるが岳心会
- 40～ 民族舞踊 敦賀民舞会
- 19:00～ ギターサークルつるが
- 20～ FUNK TEAMS
- 40～ 藤間流舞踊若ふじ会
- 20:00～ アンサンブル・プレーリヒ 「弦楽合奏団」
- 20～ 氣比太鼓保存会

11月2日(日) 13時～16時

- 13:00～ 沢井箏曲院 久韻の会
- 20～ 坪田バレエ団 附属 坪田バレエスクール
- 45～ オカリナサークル「アニモ」
- 14:05～ クレール・バレエスタジオ
- 30～ 三代舞踊団 敦賀支部
- 55～ エトワールバレエ学園
- 15:20～ 琉球國祭り太鼓 福井支部
- 40～ マハロ フラストアジオ

## 能楽・芸能の祭典

プラザ萬象

10月26日(日)  
13時～15時40分

- 13:00～ 青嶂会 (能楽)
- 20～ 白百合会 (能楽)
- 40～ 青陽会・能楽囃子研究会 (能楽)
- 14:00～ 生田流宮城社 土筆会
- 20～ 青陽会・能楽囃子研究会 (能楽)
- 50～ スズキ・メソッド
- 15:10～ 月謡会 (能楽)

## 総合展示 プラザ萬象

美術・文学・趣芸・生活文化部門の展示

10月16日(木)～19日(日)  
9時～18時 (最終日16時まで)

公募ポスター表彰式  
10月18日(土) 13時～14時  
市立図書館

## 花とお茶 プラザ萬象

教養部門

花展 呈茶は1席 300円

10月25日(土)～26日(日)  
10時～18時 (最終日17時まで)  
呈茶 10月25日(土) 10時～16時

茶会 1席 300円

茶席 10月26日(日) 10時～16時  
◆表千家 映和会 ◆裏千家 雪和会

問合せ先 敦賀市文化協会 ☎ 21-2229

# 第54回

# 市民文化祭

～新たな文化の絆をめざして～



## ～港とフェリーにふれあおう～

市民の皆さんにもっと港を訪れて親しんでもらおうと「敦賀みなとフェア」を行います。近年、就航したばかりのフェリー「すいせん」や「すずらん」の船内見学や敦賀港コンテナターミナルの見学なども行います。海上保安庁のマスコットキャラクター「うみまる」「うーみん」との記念撮影もできます！

10月13日(月)・祝  
12時～17時  
敦賀港フェリーターミナル

### フェリーターミナル内

- ※港湾関係団体および観光団体によるPRコーナー (パネル展示、パンフレット配布など)
- ※敦賀港のはてな？クイズラリー
- ※ペーパークラフトなどの体験コーナー
- ※海の制服コスプレコーナー
- ※マスコットキャラクター等との記念撮影会
- ※クルーズ客船ポスター展示コーナー
- ※港の写真展コーナー



北海道・秋田・新潟の特産品を販売します。

新日本海フェリー「寄港地フェア」同時開催！

### 停泊中のフェリー内

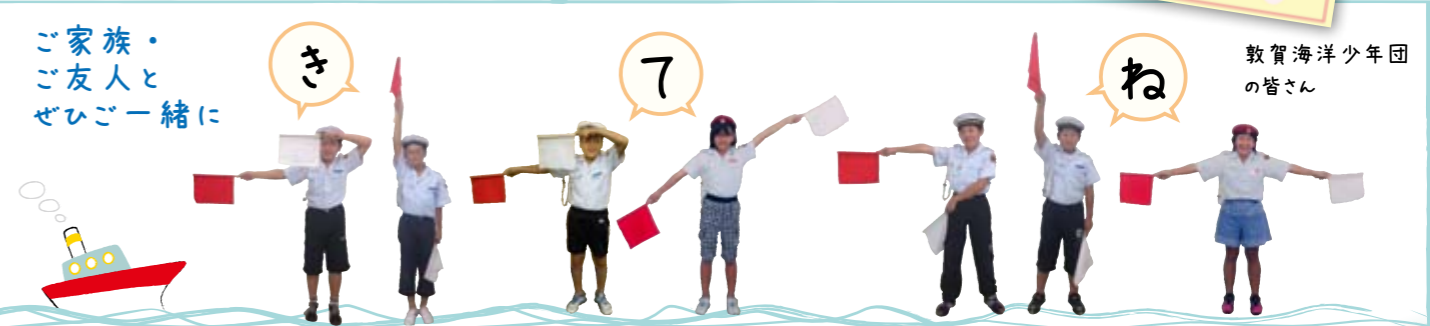
- ※新日本海フェリー船内一般公開 (12時～16時)
- ※人道の港のパネル展示

### 敦賀港国際ターミナル

- ※敦賀港コンテナターミナル見学会 (要予約) 13時、15時開催 (各40人) 申込み 9月22日(月)9時～ (先着順) ※当日、身分証明書をご提示いただく必要があります。



来場者に抽選で豪華景品をプレゼント！  
北海道行きフェリー乗船券 5名様



問合せ・見学会申込先 国際交流貿易課 ☎ 22-8129