スポーツ活動

フロッカー
本郷体育館
毎週火曜日
9:30～11:30

硬式卓球
（本郷卓球クラブ）
本郷体育館
毎週土曜日
15:00～17:00

ラージボール
高田体育館
毎週木曜日
10:00～12:00
本郷第二体育館
毎週土曜日
14:00～16:00

①ソフトテニス
②はつらつソフトテニス
①高田体育館・月2回木曜日
19:00～21:00
②本郷体育館・毎週金曜日
19:00～21:00
②本郷テニスコート
第1・3日曜日（4～11月）
9:00～12:00

エンジョイテニス（硬式）
本郷テニスコート
毎週日曜日・祝祭日
（4～11月）
13:00～16:00

バドミントン
本郷体育館
毎週月・土曜日
19:00～21:00

ソフトバレーボール
本郷体育館
毎週火曜日
19:00～21:00

ゆるい皮バレー
本郷体育館
毎週水曜日
19:30～21:00

スポーツ吹矢
新鶴公民館・毎週火曜日
13:30～16:00
本郷公民館・毎週木曜日
10:00～12:00
高田体育館・毎週金曜日
13:30～16:00
高田体育館・月2回火曜日
19:00～21:00

ノルディックウォーク
高田・毎週水曜日
9:00～11:00
冬季 10：00～
白鳳山公園
（冬期は本郷体育館）
第1・3水曜日
9:00～11:00
冬季 9：30～

レクスポーツ
新鶴体育館
毎週金曜日
18:30～21:00

太極拳
本郷公民館・月3回月曜日
講師：木村教子
13:30～15:30

ヨガ教室
あやめ荘
講師：横田みどり
毎週水曜日（年47回）
19:00～20:30

エアロビクス
本郷公民館
講師：目黒史江
月2回火曜日
19:00～20:20

ズンバ＆筋膜リリース教室
本郷公民館
講師：佐藤正子
月2回金曜日
19:00～20:00

筋膜リリース教室
あやめ荘
講師：佐藤正子
月2回金曜日
19:00～20:00

お手軽エクササイズ
高田体育館・新鶴公民館
講師：目黒史江・野崎恵里
毎週水曜日
10：00～11：00

キッズ活動

HIPHOPダンス
講師：紺野雄大
新鶴公民館・月2回火曜日
18:00～19:00
新鶴公民館・月2回土曜日
10:00～11:00

キッズコーディネーション
高田体育館
講師：川島圭一
月2回土曜日
10：00～11：00 年中～2年生
11：00～12：00 3年生～6年生

じむなすてぃっく
高田体育館
講師：戸塚小夜子・飯塚馨
年間12回
幼児親子コース
10：00～10：50
小学生コース
11：00～12：30

基礎体育教室
本郷体育館
指導：コスモスポーツ
毎週木曜日
15:15～16:05
16:15～17:05
17:15～18:05

空手教室
高田公民館
指導：横山日出夫
毎週月曜日
18：00～19：30

文化活動

早朝座禅
龍興寺
月1回（5～10月）
7:00～8:00

折り紙教室
高田公民館
講師：加藤隆宏
第1月曜日
第3金曜日
10:00～12:00

手芸サークル
本郷第二体育館
第2・4水曜日
9:30～11:30

陶芸教室
各窯元・本郷第二体育館
第2水曜日
10:00～12:00

エコクラフト
高田公民館
第1・3水曜日
10:00～12:00

バルーンアート
随時

体験・見学無料
（体験は1回のみ）

文化活動体験時の材料費は別途かかります。体験、見学ご希望の方は事前に事務局へご連絡ください。