

# 令和4年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎ (26) 6 2 1 5

鳥羽市運動施設では、10月より下記の通り自主事業(第3期スポーツ教室)を開催します。

**申込方法** 鳥羽市民体育館へ申し込んでください。

※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日

**参加費・対象・定員など** 自主事業一覧表のとおり

**その他**

※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

※申し込みが少ない場合は、中止させていただくことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止、変更となる場合があります。

## 令和4年度 鳥羽市運動施設自主事業(スポーツ教室第3期)

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	場所
シニアヨガ& 健康体操教室	10/ 5 (水) 10/12 (水)	10:00 ~ 10:50	60歳以上のかたを対象に、軽減法を用いて無理のない方法で身体を伸ばします。たのしく身体と頭を動かすといった簡単にできる体操を行います。	ヨガマット 水分 タオル	10回: 5,000円	60~70代	20	市民体育館 トレーニング室
	10/19 (水) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/16 (水)							
	11/30 (水) 12/ 7 (水)							
	12/14 (水) 12/21 (水)							
キッズ楽しい 体育教室	10/ 5 (水) 10/12 (水)	16:00 ~ 16:50	スポーツで用いる身体を動かす基本の練習から行います。走り方やジャンプなどの身体の使い方を学びながら体幹を作っていきます。	体育館シューズ 水分 タオル	10回: 5,000円	小学生	20	多目的グラウンドあるいは 体育館メインアリーナ
	10/19 (水) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/16 (水)							
	11/30 (水) 12/ 7 (水)							
	12/14 (水) 12/21 (水)							
リズムワーク アウト教室	10/ 5 (水) 10/12 (水)	19:00 ~ 19:50	音楽に合わせてリズムカルに、自重での筋肉トレーニング、有酸素運動を行います。	体育館シューズ ヨガマット 水分 タオル	10回: 5,000円	20~50代	20	市民体育館 トレーニング室
	10/19 (水) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/16 (水)							
	11/30 (水) 12/ 7 (水)							
	12/14 (水) 12/21 (水)							
快眠リラク ゼーション タイム	10/ 5 (水) 10/12 (水)	20:00 ~ 20:50	日頃の疲れや悩み、不安を和らげる・癒す時間にしていきます。長時間睡眠を取っても疲れが取れないかたにおすすめです。瞑想をしたりと落ち着ける環境の中で、非現実の世界で心と身体を休めてあげる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回: 5,000円	20歳以上	20	市民体育館 トレーニング室
	10/19 (水) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/16 (水)							
	11/30 (水) 12/ 7 (水)							
	12/14 (水) 12/21 (水)							
お気軽 ストレッチ体操	10/ 7 (金) 10/14 (金)	19:30 ~ 20:20	ヨガはちょっと…というかたにお勧め!気軽にできる健康的な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回: 5,000円	40~70代 女性	25	市民体育館 トレーニング室
	10/21 (金) 10/28 (金)							
	11/11 (金) 11/18 (金)							
	11/25 (金) 12/ 2 (金)							
	12/ 9 (金) 12/16 (金)							
フットサル教室	10/ 5 (水) 10/12 (水)	19:00 ~ 19:50	サッカーのトレーニングを通じて、子どもたちのからだ作り、動き作りのお手伝いをしています。	体育館シューズ 水分 タオル	10回: 5,000円	年長~ 小学生	30	市民体育館 メインアリーナ
	10/19 (水) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/16 (水)							
	11/30 (水) 12/ 7 (水)							
	12/14 (水) 12/21 (水)							
みんなの卓球 サークル	10/ 7 (金) 10/12 (水)	19:30 ~ 20:20	小学生からシニアの幅広い世代で、初心者でも純粋に卓球を楽しむサークルです。	ラケット 水分 タオル	10回: 5,000円	小学生~ シニア	30	市民体育館 メインアリーナ
	10/21 (金) 10/26 (水)							
	11/ 9 (水) 11/18 (金)							
	11/25 (金) 12/ 2 (金)							
	12/ 9 (金) 12/16 (金)							

## 水道基本料金を3か月間免除します

水道課 ☎ (26) 2780



市民生活や地域経済がコロナ禍からの回復を目指している中で、昨今の物価高騰などにより新たな苦境に立たされています。水道の基本料金を3か月間免除し、生活者や事業者の負担軽減を図ります。

### 減額期間: 令和4年9月~11月検針分(3か月間)

- ・今回の基本料金免除にあたり、改めて申請する必要はありません。
- ・9月~11月検針分(8月~10月使用分)が免除対象となります。
- ・基本水量(メーターの口径が13mmまたは20mmで使用水量が10立方メートルまで)内に収まった場合は、水道料金は全額免除されます。この場合は納付書の送付や口座振替は行われませんのでご了承ください。

### 口径別の基本料金免除額

メーター口径	1か月の基本料金(税込み)	3か月分の免除額累計
13mm	1,155円	3,465円
20mm	1,859円	5,577円
25mm	3,674円	11,022円
40mm	17,534円	52,602円
50mm	28,974円	86,922円
75mm	57,640円	172,920円
100mm	86,570円	259,710円