

衆議院議員総選挙及び 最高裁判所裁判官国民審査

投票日 10月31日(日)

投票時間 午前7時～午後8時



河南町のカナちゃん

投票所一覧

<p>第3投票所(河内) さくら坂地区集会所</p> <p>対象地区 持尾、弘川、下河内、上河内、青崩、さくら坂一丁目～四丁目、さくら坂南</p>	
<p>第4投票所(中村) 中村こども園(遊戯室)</p> <p>対象地区 芹生谷、馬谷、中、神山、寛弘寺</p>	<p>第1投票所(石川) 石川こども園(遊戯室)</p> <p>対象地区 大ヶ塚、一須賀、東山、山城</p>
<p>第5投票所(大宝) 大宝地区公民館(集会室)</p> <p>対象地区 大宝一丁目～五丁目</p>	<p>第2投票所(白木) 旧中央保育園分室</p> <p>対象地区 北加納、南加納、白木、長坂、今堂、平石、寺田、鈴美台一丁目～三丁目</p>

※投票には、地域公共交通を

ご利用ください!!

★循環バス バス停

📍 金剛バス バス停

- 選挙人名簿登録の確認のため、投票所入場整理券(圧着式ハガキ)を郵送していますので、ご持参下さい。
- 不在者投票(滞在地、指定施設、郵便による(新型コロナウイルス感染症療養者を含む))、代理投票の制度もあります。詳細は町選管事務局にお問い合わせ下さい。
- 投票所では、新型コロナウイルス感染症対策として、出入口に消毒用アルコールを設置し、クリップ付鉛筆(使い捨て)をご用意しています。



「ご家族等で防災について 話し合ってみましょう」

災害のとき、家族があわてずに行動できるように、実際に災害が発生したときのことを想定して、下記のテーマで家族等で防災について話し合ってみましょう。

話し合いのテーマ

1 一人ひとりの役割分担を決めましょう

- 日常的な防災の役割と、災害が起こったときの役割を決めておきましょう。
- 高齢者や乳幼児がいる家族では、誰が誰を助けるかも決めておきましょう。



2 家の危険箇所をチェックしましょう

- 家の内外に危険な箇所がないかどうかをチェックしましょう。
- 危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。



3 非常持出品・備蓄品をチェックしましょう

- 家族構成を考えながら、必要なものがそろっているか確認しましょう。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要なら交換しましょう。

※河南町消防団女性分団が作成した「非常時持ち出し袋(1人分)チェックリスト」もぜひご活用ください

チェックリストの様式は、役場1階町民ホール非常時持ち出し品の見本展示付近に設置しているほか、町ホームページ「おうちでできる防災訓練」のページからもダウンロードできます。

4 災害時の連絡方法や避難場所を確認しましょう

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や地域の避難場所を確認しましょう。
- 避難経路の危険箇所について話し合い、休日などを利用して、みんなで下見をしておきましょう。

5 隣近所で声を掛け合しましょう

- いざというときは、隣近所でお互いに声を掛け合って助け合うことが大切です。
- 日ごろから隣近所で声を掛け合って、災害に備えましょう。



わが家の緊急メモを作りましょう！

ひとは慌ててパニックになると、普段当たり前に行っていることが出来なくなることから、いざという時に慌てないよう河南町消防団女性分団が作成した『わが家の緊急メモ』を使って日ごろから家族で緊急時の対応を決めておきましょう！

様式は、役場1階町民ホール非常時持ち出し品の見本展示付近に設置しているほか、町ホームページ「おうちでできる防災訓練」のページからもダウンロードできます。

わが家の緊急メモ
119

自宅 河南町

連絡したい人

①

②

家族の持ち合わせ場所(避難場所)

緊急安心センター #7119

災害伝言ダイヤル 171

※避難する時は、必ず「ガスの元栓を止めよう」

※震災時はプレーヤーを準備しましょう。

制作 河南町消防団 女性分団

令和3年度河南町総合防災訓練

おうちでできる

防災訓練

令和3年11月14日(日)

午前10時00分シェイクアウト訓練スタート！

令和3年度河南町総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、自宅等で防災訓練を実施していただくことになりました。各自、自宅や事業所等で防災行政無線に連動したシェイクアウト訓練や防災動画を視聴いただき、いざというときの対応について一緒に学びましょう！

～プログラム～

午前10時00分 シェイクアウト訓練

町防災行政無線放送を用いて、地震に関する訓練放送を流します。訓練放送が流れてきたら、各自その場で地震から身を守る行動(姿勢を低く、頭を守り、じっとする)をとります。

午前10時05分 防災動画の視聴

防災に関する知識を向上させることを目的に、町で防災動画を作成しましたので、各自自宅や事業所等で視聴しましょう。動画は町ホームページから視聴できます。



河南町のカナちゃん

河南町 おうちでできる防災訓練

検索

問い合わせ 河南町総合政策部危機管理室 TEL 0721-93-2500(内223)

おうちでできる防災訓練

午前10時00分 プログラム1

「シェイクアウト訓練」

シェイクアウトとは、「(地震の)揺れに備えろ!」という意味で、地震が起きたときのかけ声をイメージしてアメリカの地震研究チームが防災訓練のために考えた造語です。この訓練は、地震の揺れから自分の命を守るための「姿勢を低く」「頭を守り」「じっとする」という3つの動きを身につけることが目的です。

午前10時00分に町防災行政無線、安全安心メール、町LINEアカウントで地震に関する訓練放送を流します。訓練放送が流れてきたら、各自その場でシェイクアウト訓練を行ってください。

約1分間「3つの安全行動」をとってください

1 姿勢を低く



しゃがむ

2 頭を守り



かくれる

3 じっとする



まつ

「かなん安全安心メール」

町から「犯罪情報」や「緊急防災情報」を配信しています。kanan@emp.ikkr.jpへ空メールを送信して手続きをしてください。



「河南町公式LINEアカウント」

防災行政無線の内容やイベント情報などを受け取ることができます。お友達登録をお願いします。



※プログラム1から2への切り替えについては、放送等はしませんので、各自のタイミングでプログラム2へ移行してください

午前10時05分 プログラム2

「防災動画の視聴」

自宅周辺にどのような災害のリスクがあるか、災害に備えてどんなものを用意しておけば良いかなど、防災に関する知識を深めていただくために防災動画を作成しました。各自、自宅や事業所などで視聴してください。動画は河南町のホームページ『おうちでできる防災訓練』から視聴可能です。なお、この動画は11月上旬から公開し、防災訓練終了後も視聴できますので、防災訓練当日に視聴できない方もぜひご覧ください。



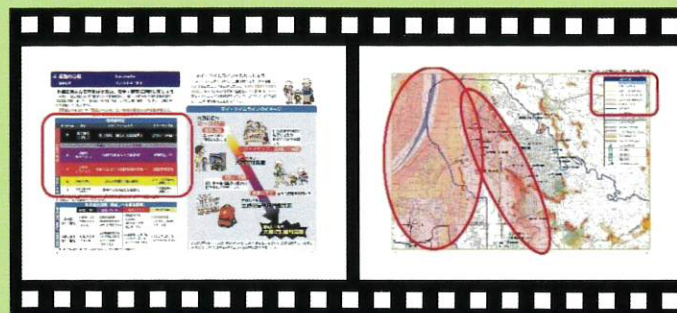
防災動画の一部をご紹介します



河南町災害ハザードマップの見方

令和3年3月に作成した『河南町災害ハザードマップ』は、防災に関わる平時からの備えなどを記載したページや、浸水想定区域、土砂災害警戒区域、指定避難所等を記載したマップで構成されています。

この動画では、警戒レベルや自治体が発令する避難指示などの説明をしているほか、自宅周辺にどのような災害リスクがあるのかを確認する方法などを詳しく説明しています。



こんなのがあった！高齢者バージョン

災害時に必要な非常時持ち出し品の中で、特に高齢者の方が用意しておいた方がよいものを、河南町消防団女性分団が紹介してくれます。

「飲料水」や「保存食」といった絶対必要なものから、「体拭きシート」や「使い捨てパンツ」など、不自由な避難生活において、「あった良かった！」と思えるものを学ぶことができます。



段ボールベッドの作り方

大規模災害が発生した場合は、避難所は避難者が主体となって運営していく必要があります。町では避難生活用の「段ボールベッド」などの資機材を備蓄しています。この動画では、実際に町が備蓄している段ボールベッドの組み立て方を説明しています。実際に災害が発生したときに悩むことがないように、あらかじめ組み立て方を学んでおきましょう。また、段ボールベッドの他にも、テントやパーティションの組み立て方の動画もあります。



地震に備えて家具を固定しよう！

阪神淡路大震災では、亡くなられた方の約8割が家屋や家具の下敷きによる「圧死」や「窒息死」でした。そして次に多い死因は、家具の転倒などにより、避難経路が塞がれて家の外に出れなかったことによる「焼死」でした。

建物を耐震化しても、家具の下敷きになってしまっただけでは意味がありません。自分自身と家族の安全を守るためにも家具の転倒防止対策はとても大切です。寝室にタンスや背の高い家具がないか確認しましょう。



※各自、自由に動画を視聴してください。視聴後、家族等で防災について話し合ってください。

検討したいもの！！

☆個々の事情によって異なる物

★人によって必要な物・あると便利な物

1	家や車の予備キー		12	ロープ(救助用、救難はしごの代用)	
2	めがね、コンタクトレンズ		13	スリッパ	
3	携帯電話		14	着替え	
4	モバイルバッテリー、充電器		15	アルミホイル	
5	預金通帳		16	体ふきシート	
6	健康保険証		17	雨具(レインコート)	
7	運転免許証		18	給水用タンク(折たたみ式も)	
8	印鑑		19	アレルギー食	
9	ろうそく(長時間の使用に)		20	ペット用品	
10	ライター		21	電源タップ・延長コード	
11	新聞紙		22	家族の写真(はぐれた時など)	

★女性用品

1	生理用品(下着の代用として、傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝)		5	下着・使い捨てパンツなど	
2	化粧品				
3	ブラシ				
4	ヘアゴム				

★高齢者用品

1	高齢者手帳		4	介護ケア用品	
2	老眼鏡		5	オムツ・尿取りパットなど	
3	入れ歯・ケース・洗浄剤など				

★乳幼児用品

1	粉ミルク・液体ミルク		8	ガーゼ	
2	哺乳瓶		9	紙おむつ	
3	離乳食		10	母子手帳	
4	スプーン		11	お気に入りのおもちゃ	
5	お尻ふきシート		12	着替え	
6	バスタオル		13	ベビーカー (荷物の運搬用としても役立つ)	
7	お菓子(食べ慣れた物)				

★季節もの

1	カイロ	
2	冷却ジェルシート	
3	氷のう	
4	うちわ	
5	虫除け	

☆就寝時のいざという時に備え、枕もとに運動靴、笛、ヘルメット(防災ずきん)、懐中電灯を備えておきましょう！！



非常時持ち出し袋(1人分) チェックリスト

	品目	備考メモ	チェック
1	非常食	調理しなくても良い物。 (乾パン、氷砂糖、ブドウ糖、缶詰など食べなれたものを)	
2	飲料水 500ml×3本	「1人1日2～3L必要」持出し時は重量の点から、半分程度が妥当。	
3	懐中電灯	予備の乾電池も忘れずに。手動発電式のものもある。	
4	万能ナイフ(10徳ナイフ)	ナイフ、はさみ、缶きり、栓抜きなど複合ツールがあると便利。	
5	軍手、皮(ゴム)手袋	軍手は熱に強い綿100%のものを。怪我を防止する為にはとても重要。	
6	救急セット	絆創膏、消毒液、包帯、三角巾、毛抜きなど。	
7	マスク	防寒用としても使える。	
8	常備薬・持病薬	お薬手帳も忘れずに。	
9	歯磨きセット	水が使えない時に液体ハミガキがあると良い。	
10	割り箸	スプーンやフォークなどがあると便利。	
11	ラップ	食器を覆う、負傷した時の包帯代わりにするなど汎用性がある。	
12	レジャーシート	雨よけ、避難先のスペース確保にも。(1人1畳程度欲しい)	
13	防寒用(アルミ)ブランケット		
14	簡易トイレ		
15	タオル・バスタオル	2枚程度。防寒用、丸めて枕に、汚れのふき取り、怪我の手当てなど。	
16	ビニール袋(大、中、小)	10枚程度。物を入れたり、トイレに使用、雨具としても使える。	
17	トイレットペーパー		
18	ウェットティッシュ		
19	ガムテープ(布製)	伝言メモを張るなど。多用途。	
20	筆記用具	油性マジック、ペン類、メモ帳など。	
21	小銭		
22	携帯ラジオ	情報収集は不可欠。電池式は予備の乾電池も忘れずに。	

非常時持ち出し品(1～22)は基本となる物です。

**両手が使えるようにリュックに入れ、
1人1つずつ用意しましょう。**

性別、年齢、家族構成、健康状態、季節など個々の事情によって必要な物は変わってきます。
裏面を参考に自分の家にあった非常時持ち出し品をそろえておいて下さい。

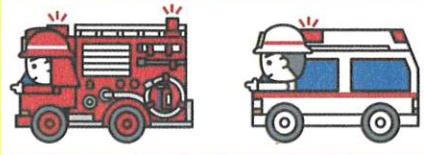


☆半年に1回は中身の確認を！！

制作：河南町消防団 女性分団

わが家の緊急メモ

119



自宅 河南町



自宅の電話番号

— —

連絡したい人

①



②



家族の待ち合わせ場所(避難場所)

家の場所をハザードマップで
確認してみよう！



救急安心センター

#7119



救急車が必要か迷った時は、医師、看護師などが、
相談にのってくれます。

災害伝言ダイヤル

171

災害発生時の安否確認など、連絡がつきにくい
時の伝言ダイヤルです。

★避難する時は、**鍵**を閉め **ガスの元栓**をしめましょう。

★震災時は**ブレーカー**を落としましょう。

制作：河南町消防団 女性分団

書き方見本

わが家の緊急メモ 119



自宅 河南町 白木××××-××

 0721-×××-〇〇〇〇
自宅の電話番号

連絡したい人

- ① 〇〇さんの携帯  090-××××-〇〇〇〇
- ② 〇〇さんの家  ××××-××-〇〇〇

家族の待ち合わせ場所(避難場所)

1人で怖い時は〇〇さんの家
避難所は×××学校

家の場所をハザードマップ
で確認してみよう!



救急安心センター
#7119



救急車が必要か迷った時は、医者、看護師が、
相談のつてくれます。

災害伝言ダイヤル
171

災害発生時の安否確認など、連絡がつきにくい
時の伝言ダイヤルです。

★避難する時は、**鍵**を閉め **ガスの元栓**をしめましょう。

★震災時は**ブレーカー**を落としましょう。

制作:河南町消防団 女性分団

★いざという時 慌てないように
家族で話し合って
『わが家の緊急メモ』を作しましょう

緊急時に連絡してほしい人とは?

- ・連絡の付きやすい家族・親戚
- ・近所の友人や民生委員さんなど



ハザードマップとは?

・自然災害による被害を予測し地図化したものです。
また避難場所などの情報も図示されています。
QRコードを読み込んだり、「河南町ハザードマップ」で
検索してみましょう。



家族で話し合い、事前に避難場所を決めておきましょう。
また避難場所までの避難経路の確認もおきましょう。



『災害伝言ダイヤル』はガイダンスが流れるので、
簡単に操作できます。

下記の期間に体験する事ができます。
毎月1日、15日、防災週間(8月30日から9月5日)
正月三が日、防災とボランティア週間(1月15日~21日)

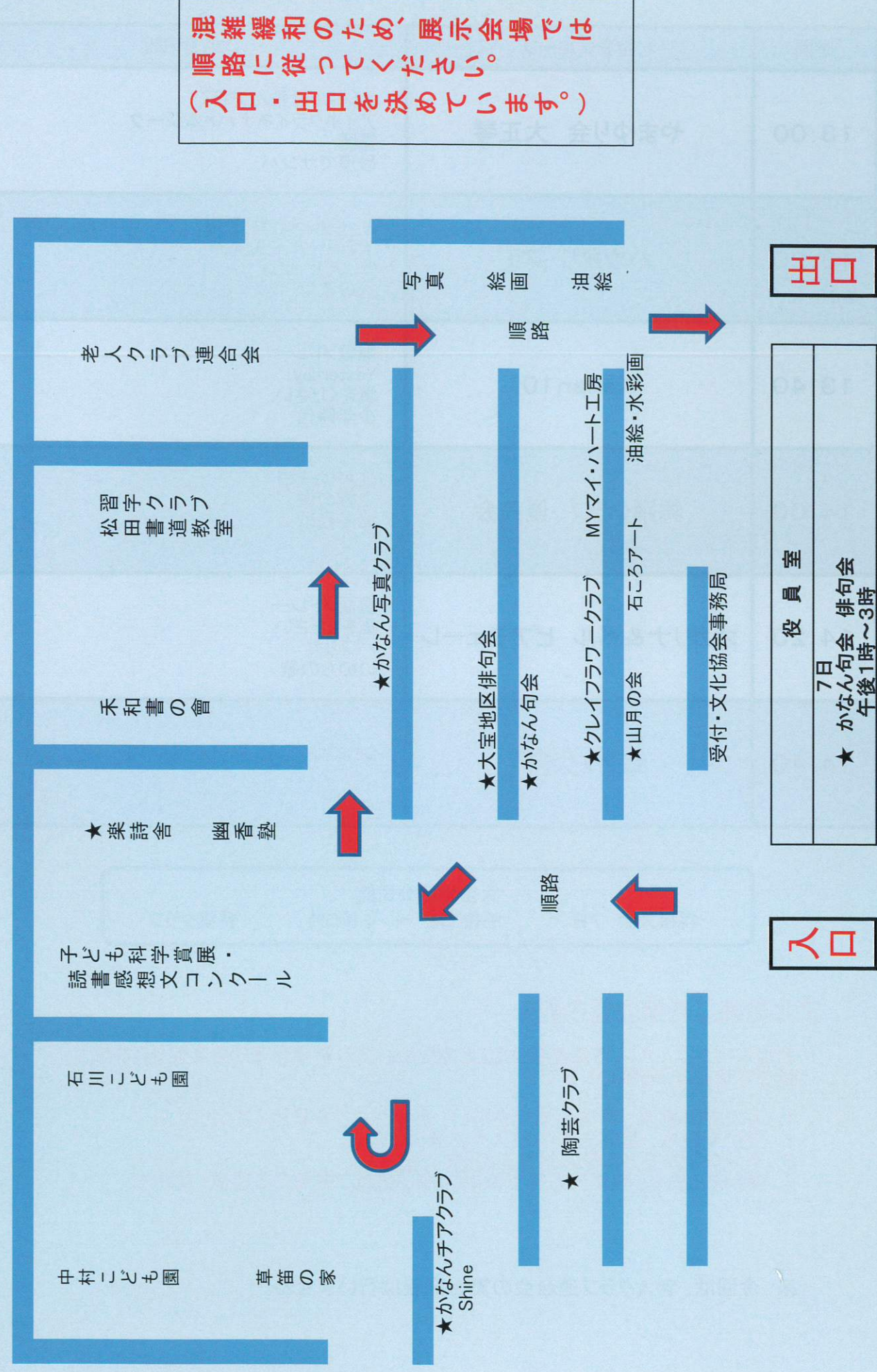


★冷蔵庫など目立つところに貼りましょう

作品展示会場 ふくアリーナ

11月6日 午前10時～午後5時
11月7日 午前10時～午後4時

★印：河南町文化協会所属クラブ



**第19回
秋の文化祭典
プログラム**

期 日
令和3年11月6日(土)～7日(日)

会 場
町立総合体育館
&大宝地区公民館

主催 河南町文化協会
共催 河南町老人クラブ連合会
後援 河南町教育委員会



河南町の
カナちゃん

舞台発表

6日(土) 文化協会所属クラブ他 午前10時30分～午後3時

オープニング

6日 午前9時45分～午前10時20分

- ① 開会式 会長あいさつ・来賓あいさつ・役員、来賓紹介
 ② 表彰式 かなん子ども科学賞展・かなん読書感想文コンクール
 (河南町教育委員会主催)

舞台発表 午前の部

時間	発表グループ	発表内容
10:30	かなんチアクラブ Shine	かなんチアクラブオープニング piano ブルミエールjunior No limit tonight Boss Bitch happiness is here ブルミエールyouth フィナーレ
10:50	白鶴会 (楊家養心太極拳)	太極拳演舞
11:10	舞踊クラブ 優美会	わらべ獅子 武田節 佐渡の恋歌 瞼の母
11:30	あすか吟詠友の会	漢詩「春暁」(作 孟浩然) 漢詩「江南春望」(作 杜牧) 俳句「夏草や」(作 松尾芭蕉) 俳句「閑かさや」(作 松尾芭蕉) 新体詩「落葉松」(作 北原白秋) 和歌「田子の浦ゆ」(作 山部赤人) 漢詩「富士山」(作 石川丈山)

12:00 ~ 13:00 お 昼 休 み

舞台発表 午後の部

時間	発表グループ	発表内容
13:00	やまゆり会 大正琴	コンドルは飛んで行く アイネクライネナハトムジーク 雪國 砂漠でサンバ
13:20	ハウオリ・フラ	カ ウルベヒオケカイ フラガール～虹を～ カ アナ アレ 月の夜は
13:40	Kanan10	唱歌メドレー Yesterday 翼をください 少年時代
14:00	舞踊クラブ 優美会	江戸は墨田 白雲の城 北冬挽歌
14:20	オカリナ&ベル ピアチエーレ	童謡メドレー 翼をください パプリカ いのちの歌
14:40	ピアノクラブ	ショパン (ノクターン・ワルツ)

大宝地区公民館
 ・将棋大会 7日 午後1時 ~ 午後5時 将棋クラブ

文化祭典ご来場の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の事項を守り感染症リスクを減少させるようお願いします。

1. 入口での検温、手指の消毒を行い、必ずマスクを着用してください。
2. 受付で氏名、連絡先等の記入をお願いします。
3. 十分な距離をとる等の対策をお願いします。
4. 熱があったり、咳が出る等で体調の悪い方は、来館をご遠慮ください。

※ 今回は、老人クラブ連合会の舞台発表は行いません。



秋から始めよう! 2週間から始めよう!

2週間体験からの入会で
おトクに入会できるキャンペーン実施中!
この秋は「かなんぴあ」で運動不足をスッキリ解消!



65歳以上の方

公共施設
ならではの
低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと
月会費 **2,610円** (税込)



●指定管理者:コナミスポーツ株式会社

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371

まずはお電話ください!

0721-90-4800

詳しくはホームページをご確認ください。

■営業時間 / 【対策期間中】火～金9:00～22:00 土・日・祝9:00～19:00 【入会受付時間】火～金9:30～20:30 土・日・祝9:30～18:00
■定休日 / 毎週月曜(月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります)

＼なっトク! おトク/ 2週間体験キャンペーン

期間:11月14日(日)まで **フィットネス会員のみ**

入会前にしっかり
使って確かめよう! **2週間体験受付中!**

マシンジム スタジオ プール **体験料 1,980円** (税込)
2週間すべて使い放題!

※お一人様一回限り

さらに **2週間体験及びこのチラシ***を見た方限定!

※入会時に必ずチラシを見た事を申告してください。

フィットネス会員のみ

初月度月会費 **半額**

申込当月または翌月1日スタートの方に限りです

※6ヶ月以内の再入会には特典適用いたしません。*特典適用には6ヶ月以上の在籍が条件となります。
※子ども水泳教室・ダンス教室・体操教室等の各教室は適用外となります。

同時開催! **大人教室・子どもスクール** 期間:11月14日(日)まで

1日授業内体験受付中! 体験料 **550円** (税込)

※但し、ウクレレ教室/1,200円(税込)、フラダンス教室/800円(税込)となります。

かなんぴあのコロナ対策ガイドライン



当施設としましては、引き続き行政からのガイドラインに基づいた感染拡大防止に向けた対策を推進して参ります。何卒ご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

詳しくはコチラ



営業時間短縮のお知らせ ※詳しくはお問い合わせください。

通常営業時間 火～金 9:00～23:00
～コロナウイルス感染防止対策期間中～
火～金 9:00～22:00とさせていただきます。
※土・日・祝は通常営業しております。
尚、今後のコロナウイルスの状況により営業時間が変更になる場合もございます。
お客様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。





公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと **2,610** (税込) 円
月会費

入会費種別 プログラムも参加できる会員制! 利用時間内はいつでも利用可能!

種別	月会費	施設利用時間
レギュラー会員	5,230円(税込) ※河南町民以外の方は5,950円(税込)	【火~金】9:00~22:00 【土・日・祝】9:00~19:00
65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員	2,610円(税込) ※河南町民以外の方は3,170円(税込)	【火~金】20:00~22:00 【土・日・祝】9:00~19:00
ナイト会員 夜ご利用の方へおすすめ	3,850円(税込) ※河南町民以外の方は4,580円(税込)	【火~金】20:00~22:00 【土・日・祝】9:00~19:00
ホリデー会員 祝日ご利用の方へおすすめ	3,850円(税込) ※河南町民以外の方は4,580円(税込)	【火~金】20:00~22:00 【土・日・祝】9:00~19:00

以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

最新の設備で快適フィットネス!



マシンジム 脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。

スタジオ のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。

プール 運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。

リラックス

初心者でも楽しい豊富なプログラム

フラダンス これの方のレベルに合った指針を初心者の方から上級者の方まで安心して始められます!	ズンバ ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。	シンプリーエアロ 基本動作で体力作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。	ボディアタック 効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。	ボディコンバット 「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。
ボディパンプ バーベルを使ったスタジオワークアウト。ウェイトを調節することで、初めても安全に効果が得られます。	ヨガ リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散! 心身ともにリフレッシュ!	ボディバランス 伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。	クロール初級 泳ぎの基礎であるクロールの腕と脚の動作を練習します。	アクアジョギング 水中をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。

ココロとカラダを育む子どもスクール



スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。



月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

クラス	対象	曜日	時間
幼児	3歳~ 小学2年生	火・金	15:30~16:45
		水	14:45~16:00
		土	10:00~11:15 16:00~17:15
児童 上級	5歳~ 中学生	火・金	16:45~18:00
		水	16:00~17:15 17:15~18:30
		土	11:15~12:30 12:30~13:45 17:15~18:30

ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせたリズム練習や、振り付け練習いろいろな曲を使って楽しくおこないます。



月額料金 町内 町外 共に 4,950円

クラス	対象	曜日	時間
低学年クラス(4歳~)	水	火	16:00~17:00
高学年クラス		土	17:15~18:15

体操教室 通常期:全7回/2ヶ月

子どもたちの、心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。



料金 町内 町外 共に 8,250円

クラス	対象	曜日	時間
キンダー	4歳~ 小学2年生	火	16:00~17:00
		土	10:00~11:00
ジュニア	小学 1年生~	火	17:15~18:15
		土	11:15~12:15

■その他有料教室も実施!

対象 16歳以上 ※下記は10月・11月度の内容となります。回数と料金については期によって変動いたします。 ※詳しくはお問い合わせください。

太極拳 (初級) (中・上級合同) 全7回/2ヶ月 曜日 木曜日 時間 13:00~13:30 料金 初級 会員 3,300円 会員外 5,500円 中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円	卓球教室 全8回/2ヶ月 曜日 木曜日 土曜日 時間 13:30~15:00 9:15~10:45 15:15~16:45 11:00~12:30 料金 会員・会員外 4,400円	ヨガ教室 全7回/2ヶ月 曜日 水曜日 時間 9:30~10:50 料金 会員 4,950円 会員外 7,150円
書道教室 全2回/1ヶ月 曜日 第2・4火曜日 時間 9:30~11:30 料金 会員・会員外 2,200円	ウクレレ教室 全4回/2ヶ月 曜日 第1・3火曜日 時間 13:30~14:30 料金 会員・会員外 4,800円	フラダンス教室 全6回/2ヶ月 曜日 火曜日 1ヶ月目(第2・3週目) / 2ヶ月目(第1・2週目) 時間 11:00~12:00 料金 会員 4,800円

1日授業内体験実施中 体験料 **550** (税込) 円 ※但し、ウクレレ教室/1,200円(税込)、フラダンス教室/800円(税込)となります。 ※各スクール・教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にどうぞ!

ご入会時に必要なもの		
月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分	会員証発行料 1,650円(税込)	公的証明書 (運転免許証・保険証等)

*Pay-easy(ペイジー)サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。
●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける都度利用制度もございます。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(氏名「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ちください。また、20歳未満の方がご