

**募** エアロビクス  
「サークル・アイ」  
☎柴 090(7634)4493  
産後太りなどを楽しく解消しませんか。子育てママ中心のサークルです。初心者、小さなお子さん連れも大歓迎。☎毎週(木)11時30分～13時 場 門沢橋コミセン(他の曜日・場所でのレッスンあり) 費 1回200円(講師謝礼)

**募** 3B体操教室  
「福寿草の会」  
☎小林 090(231)5965  
3B体操は、ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使って行う楽しい健康体操です。詳細はお問い合わせを。  
☎毎月第1・2・3(月)10時～11時30分 場 ビナレッジ(予定) 費 1回500円(講師謝礼など)

**募** フラサークル「ナープ  
アリリアフラススタジオ」  
☎関野 090(2154)3272  
すてきなフラソングに合わせて、一緒に楽しく踊りましょう。初心者大歓迎。勇気を出して仲間になりませんか。体験は無料です。☎毎月第2・4(水)13時30分～15時 場 文化会館など 費 月2,000円(講師謝礼など)

**募** テニス(ゲーム)を  
楽しむ会  
☎林 090(231)3849  
練習ではなく、試合を楽しむ会です。中級以上の65歳までの方を歓迎します。お気軽にご連絡ください。  
☎毎週(月)15時～17時 場 海老名運動公園テニスコート(予定) 費 1回300円(施設使用料)

**募** 骨盤ダイエット体操  
☎河原 090(6185)5285  
ポッコリおなか・猫背・肩凝り・便秘など…。骨に一番近い筋肉のインナーマッスルを鍛え、内臓から若さを保ちましょう。  
☎毎週(木)10時30分～11時45分 場 ビナレッジ(予定) 費 500円(施設使用料) 他 要予約

**市民の  
ひろば**

本コーナーでは、文化会館・市民ギャラリーの催しは掲載していません。これらの施設の日程については、8・9ページをご覧ください。  
☎メンバー募集 ☎催しなどの案内

**募** 太極拳(入門・初級・二十四式)  
「銀河」  
☎高橋 090(231)7484  
「太極拳を習得したい」「楽しみながら健康を」という方、いかがですか。丁寧で落ちこぼれない指導です。体験可。☎第1・2・4(土)10時～12時 場 えびな南高齢者施設(杉久保南3-31-6) 費 月2,000円(講師謝礼)

**募** 「海老名市新潟県人会」  
へのお誘い  
☎石原 090(238)3973  
新潟県出身者や、越後に縁やゆかりのある方の入会をお待ちしています。海老名の地で、越後なまりで語り合い、懇親を深めませんか。懐かしい越後への旅行も計画しています。☎年会費 家族で1,000円(通信費など)

**募** テニスサークル「佐藤スポーツ  
整体 Tennis Team」  
☎佐藤 090(4225)5090  
草テニス大会の上位入賞を目標に活動しています。一緒に練習しませんか。  
☎毎週(月)11時～13時・毎週(木)19時～21時 場 海老名運動公園テニスコート(予定) 他 中級者以上 費 1回1,000円(施設使用料など)

**募** 女性の料理教室  
「食彩の会・ミント」  
☎長井 090(7013)8147  
料理の基本からおもてなしまで、みんなで楽しくチャレンジしましょう。初心者、若いお母さんも大歓迎。お気軽にご連絡ください。☎毎月第1(月)10時～14時 場 文化会館調理室(予定) 費 月2,500円(材料費など)

**募** 伝えあう物作りの会  
☎林 080(3464)2866  
ハワイアンキルト・パッチワーク・カルトナージュなど、手芸やクラフトを伝えあっています。  
☎第2・4(日)9時30分～12時 場 大谷コミセン(予定) 費 300円(講師謝礼) 他 材料費は自己負担

**案** フラダンス「レイナニ」  
体験レッスンのお誘い  
☎田中 080(5656)2616  
男性グループのサークルを立ち上げる予定です。女性・男性問わず連絡をお待ちしています。  
☎11月25日(火)・26日(水)・29日(土)10時～12時 場 ビナレッジ 費 3回で300円(施設使用料)

**募** 3B体操教室  
☎吉野 090(232)9559  
ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使い、音楽に合わせて無理なく体を動かす健康体操です。高齢の方歓迎します。☎毎月第1・2・3(火)13時30分～15時 場 杉久保第2自治会館(予定) 費 月2,000円(講師謝礼など)

**募** 「ミニひまわり  
子供料理教室」  
☎佐藤 090(232)5228  
小学校1～6年生の男女児童を対象にした、料理の基礎をしっかりと学び、ケーキ・クッキー・すし・ハンバーグ、何でも作る教室です。☎毎月第2(土)10時～12時 場 国分コミセン(予定) 費 1,500円(材料費など)

**募** 子どもからお年寄りまで  
楽しめるアフリカのリズム  
☎柴田 090(6647)7271  
アフリカの太鼓とダンスと一緒に楽しみませんか。  
☎(日)の2～3時間(月1回) 場 海老名小学校など 費 500円(太鼓レンタル料など) 他 随時参加者を募集しながら開催します。

**募** 空手道・テコンドー教室  
「イーグル会海老名」  
☎大塚 090(236)2010  
幼児から大人まで楽しく稽古をしています。礼儀・忍耐・感謝の心を学びます。体験者歓迎。  
☎場 ①毎週(木)社家コミセン(予定) ②第2・4(土)海西中学校(予定) 時 ①②とも19時～21時 費 月1,000円(施設使用料など)

**募** 少年軟式野球  
「ゴジラズ」  
☎山田 090(231)5138  
ボランティアのコーチと楽しく練習しています。海老名・有鹿・大谷・社家小の児童が在籍。お気軽にお問い合わせを。☎毎週(日)8時30分～12時 他 小学生男女 費 月500円(ユニフォーム積立代など) 他 別途保険代あり

**案** 第14回ロードレース大会  
(兼 駅伝選考記録会)  
☎山崎 090(232)2763  
☎12月14日(日)9時30分 親子の部から順次開始 場 有馬高校 他 健康な方 費 無料 申 〒243-0406 国分北1-34-9 宇田川雅紀へ郵送。12月2日(火)締め切り。他 詳細は海老名運動公園陸上競技場・北部公園体育館にある要綱で確認を。