



あいあいっこベビーのつどい

亀山子育て支援センター
(あいあい ☎84-3314)

1歳未満のお子さんとその保護者に亀山子育て支援センター(あいあいっこ)を開放します。

お子さんと一緒にゆったりと過ごしてみませんか？

と き 9月14日(水)
午後1時～4時

ところ 亀山子育て支援センター

対象者 1歳未満の乳児とその保護者

参加費 無料

※申し込みは不要です。

その他 対象でない人の施設利用は午前9時～正午になります。

水中ウォーキングセミナー

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

泳げない人や体力のない人でも水の特性を利用し、気軽に有酸素運動、筋力運動、ストレッチができます。水の中で楽しく運動してみませんか？

と き 9月5日～11月21日の毎週月曜日 午前10時～11時(9月19日、10月10日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 35人(先着順)

参加費 3,900円
(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル

申込開始日 8月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

大人の水慣れ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

水が苦手な人でも参加できる大人の水泳教室です。水慣れから始めクロールの習得まで、ゆっくり楽しくステップアップします。

と き 9月13日～11月22日の毎週火曜日 午前10時～11時(10月18日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,900円
(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル、ゴーグル

申込開始日 8月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直越お申し込みください。

リフレッシュ体操教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

ヨガの動きを用いた初心者向けの体操教室です。気持ちよく体を動かして、ストレス解消しませんか？

と き 9月17日～10月8日の毎週土曜日 午後1時～2時(全4回)

ところ 関B & G海洋センター

講師 Laxmi YOGAインストラクター 堤 綾子さん

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 2,000円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの人)、動きやすい服装

申込開始日 8月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

天神・和賀ニコニコ教室 ～歩行・ステップ～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

と き 9月6日(火)
午後1時30分～3時

ところ 天神・和賀地区コミュニティセンター

対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物 上履き

萩原いきいき教室 転倒予防体操 ～転ばない身体づくり～

かおす
華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

と き 9月8日(木)
午前9時～10時

ところ 萩原公民館

内容 椅子に座ったまま安全に行える体操やレクリエーション

対象者 おおむね65歳以上の人

参加費 無料

持ち物など タオル、動きやすい服装

申込期限 9月7日(水)

申込方法 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

関いきいき教室 ～介護予防のレクリエーション～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

と き 9月16日(金)
午前10時～11時30分

ところ 健康づくり関センター

内容 レクリエーション・インストラクターを講師に招き、懐かしい歌や手遊びを交えた介護予防のレクリエーション

対象者 介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物など タオル、動きやすい服装

申込期限 9月15日(木)

申込方法 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

