

はじめての背泳ぎ・バタフライ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)



腕や足の基本的動作を分かりやすくお教えします。みんなで楽しく、背泳ぎ・バタフライ習得の第一歩を踏み出しませんか？

とき 1月13日～2月10日の毎週金曜日(1月27日を除く全4回)

▷背泳ぎ…午後1時～2時

▷バタフライ…午後2時～3時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各教室20人(先着順)

参加費 各教室2,000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 12月16日(金)

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。

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 1月12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 1月11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 ～高齢者の栄養と食生活について～

華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

とき 1月20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 管理栄養士による高齢者の栄養についての話

対象者 おおむね65歳以上の人

参加費 無料

申込期限 1月19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。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月			テニス
火	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		バドミントン
水			バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 1月16日(月)～20日(金)

●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月			卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー、 ニュースポーツ、 バレーボール		バドミントン ソフトバレー
水			バスケットボール
木			バスケットボール バレーボール
金			卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 1月23日(月)～27日(金)

<施設利用時間>

午前	9:00～12:30 (12:00)
午後	13:00～17:30 (17:00)
夜間	18:00～21:30

※()は関B & G海洋センターのプール

<施設利用料金>

一般	100円 (200円)
中学生以下	50円 (無料)

※()は関B & G海洋センターのプール

●関B & G海洋センター(☎96-1010)

体育館 曜日ごとの競技種目の限定はありません。

個人使用デー 毎週水曜日

プール スイミングキャップの着用をお願いします(貸し出しは行っていません)。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設へお問い合わせください。