

健康・体力づくりスポーツ教室開設予定



気軽に参加し、健康・体力づくりに役立て、
スポーツを楽しみましょう。

■ 参加・申込先 社会教育課社会体育係

☎(45) 1 1 5 7

※各教室とも5月10日から受け付けます
が定員になり次第締め切らせていただきます。

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内 容	参加料 (保険料)
子供水泳教室 (A)	小学生と その親	男女	30人	市民プール	16:00 ～ 17:30	7月初旬 (6回)	月 ～ 土	泳げない子供を対象に水泳の基本 からある程度(15m目標)泳げる ように指導する。	700円
" (B)	"	"	30人	"	14:00 ～ 15:30	7月下旬 (6回)	月 ～ 土	"	700円
大人水泳教室	18歳以上	"	30人	"	18:30 ～ 20:00	8月初旬 (6回)	火・ 木	手軽な全身運動で運動不足の解消 や泳ぎの苦手な人にはある程度の 泳法をマスターしてもらう内容で す。	800円
壮年体力 づくり教室	40歳以上	"	40人	市民総合 体育館	19:30 ～ 21:00	平成22年2月 中旬～3月 中旬(8回)	火・ 木	各種の体操・運動・レクリエーショ ンを組合せ日頃の運動不足解消に 役立てようとする内容です。	1000円
軽スポーツ 教室 (A)	小学生以上 (中谷・上谷 地区)	"	40人	"	19:00 ～ 21:00	平成22年1月 下旬～2月 下旬(8回)	月・ 木	子供から大人までいっしょになって楽 しめる各種の軽スポーツやレクリエー ションを取り入れ楽しみながら健康づ くり役立てようとするものです。	600円
" (B)	" (盛里地区)	"	40人	旭小学校 体育館	"	6月下旬～ 7月下旬 (8回)	"	"	600円
" (C)	" (宝地区)	"	40人	宝小学校 体育館	"	8月下旬～ 9月下旬 (8回)	"	"	600円
" (D)	" (禾生地区)	"	40人	禾生一小 体育館	"	5月下旬～ 6月下旬 (8回)	"	"	600円
" (E)	" (下谷・中谷 地区)	"	40人	勤労センタ ー体育館	"	9月下旬～ 10月下旬 (8回)	"	"	600円
" (F)	" (三吉・開地 地区)	"	40人	都留一中 体育館	"	7月下旬～ 8月下旬 (8回)	"	"	600円
" (G)	" (東桂地区)	"	40人	東桂中 体育館	"	10月下旬～ 11月下旬 (8回)	"	"	600円

毎月第2日曜日は「県民スポーツの日」です

自分に合った運動をし、家族・近隣・地域と

スポーツの輪を広げましょう!!