

## せいこドームからのお知らせ ☎② 3944

## ①ストレッチング&amp;貯筋運動教室（前期コース）

5月から「毎月第2・4金曜日は筋トレDay」として、手軽なストレッチングと貯筋運動（身近にあるものを使った簡単な筋肉トレーニング）を合わせた教室を開催します。

**日時** 5月～9月の第2・4金曜日（※9月のみ第2・5金曜日）5月は13日と27日  
午前10時30分～11時30分／午後13時45分～14時45分／夜間18時30分～19時30分

**場所** せいこドーム **参加料** 無料（トレーニング室ご利用の場合は使用料別途）

**持ち物** マット代わりのバスタオル、汗ふきタオル、運動靴、スポーツタオル、空ペットボトル（1.5ℓ）、飲物等

**申込み** 5月11日（水）までにせいこドーム（☎② 3944）へお申込みください。  
（午前・午後の部は随時参加も可ですが、夜間の部は必ず事前申込が必要です。）

## ②春から始めよう！

「水中運動教室～目指せ健康名人～」(全8日間)

**期間** 5月23日(月)～7月11日(月) 毎週月曜日

**時間** 10時30分～11時30分

**会場** せいこドーム温水プール

**対象** 町民一般、高齢者など

**内容** 水中ウォーキング、フットケアなどすぐに自分で実践できる多彩なメニューがわかります。

**持ち物** 水着、水泳帽 ※5/23初日は開講式と体力測定を行いますので入水しません。運動のしやすい服装と靴でお越しください。

**参加料** 無料（入館料が別途必要です）

**講師** ビーバースイミングクラブ指導員



## ③およげナイトスイミング（全5日間）

クロールや平泳ぎなどの基礎的泳法を学びます。中級者もフォームの改善の機会としてどうぞ!!

**期間** 5月24日(火)～6月21日(火)  
毎週火曜日

**時間** 18時45分～19時45分

**会場** せいこドーム温水プール

**対象** 町民一般（水泳初心者）

**持ち物** 水着、水泳帽

**参加料** 無料（入館料が別途必要です）

**講師** ビーバースイミング

クラブ指導員



**申込み・問合せ** 教育委員会社会教育グループ ☎⑤ 2083・健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556  
（②③共通）

## ④ヨガ体験教室

インストラクターを招いて体験教室を行います。子ども水泳教室の待ち時間にお気軽にどうぞ！

**日程** 5月21日(土)、6月4日(土)、6月18日(土)、7月2日(土)

**時間** 10時05分～10時50分 ※食事から時間を空けて参加してください。

**場所** せいこドーム2階会議室（温水プール2階）

**持ち物** タオル、バスタオル、（持っている方はヨガマット）

**参加料** 無料

**申込み・問合せ** 教育委員会社会教育グループ ☎⑤ 2083

※4月25日(月)9時から申込受付をしており、定員20名で先着順のため、受付を締め切っている場合はご了承ください。



## 高齢者大学 受講生募集

平成23年度高齢者大学の受講生を募集します！

## 概要

**学習内容** 健康や生活、趣味など幅広く扱います。

**対象** 60歳以上の方で、通学が可能な方。

**期間** 5月から3月まで毎月1回の学習会を実施。

**活動時間** 10時～正午までの2時間を基本とします。

**申込期限** 5月13日(金)

**申込み・問合せ** 教育委員会社会教育グループ ☎⑤ 2083

