

今年の第1弾は

「虹をもつて帰ろう」!!

追分高等学校と同校PTAが主催する「追分高等学校どきどきサイエンス教室」が開催されます。児童に科学への関心を高めてもらいながら、同校を身近に感じてもらうことを目的として、昨年からは始まった事業です。昨年は夏の2回開催し、どちらも定員いっぱい親子が参加する人気の教室です。

今年はその人気を受けて、小学校1〜3年生向け「虹をもつて帰ろう」、4〜6年生向け「のびる!はずむ!マジックスライム」の2教室が同時展開されます。2人の高校理科教師が講師となり、高校生ボランティアのサポートもある高校を挙げての実施となります。

町民の方々の見学が可能です。詳しくは、共催の安平町教育委員会(社会教育グループ ☎2083)までお問い合わせください。

せいこドームからのお知らせ

せいこドームでは、様々な運動教室を開催しています。1日だけの体験や見学も大歓迎です!

①②共通事項

時間 10時30分～11時30分
場所 せいこドーム温水プール
参加料 無料(入館料は別途必要です)
講師 ビーバースイミングクラブ指導員
対象 町民
持ち物 水着・水泳帽・バスタオル
 ※レンタル水着をご用意しています。申込み時にお問合せください。

その他 ・①②両講座の同時参加可能です。
 ・追分・安平地区にお住まいの方で、交通手段の無い方は申込時にご相談ください。

①②③申込み

社会教育グループ ☎2083
 せいこドーム ☎223944

④申込み せいこドーム ☎223944

①いきいき水中運動教室

水の特性をいかしてウォーキングを中心に全身を動かしていく教室です。膝や腰への負担が少ない水中で、楽しく運動してみませんか?

水中運動は自分のペースで無理なくできますし、水に顔をつけませんので初めての方でもお気軽にご参加ください。

日程 8月22日(月)～10月3日(月)
 毎週月曜日 全6回

※9月12日(月)はお休みです。

内容 水中ウォーキング、フットケア、リラクゼーションなど



②シェイプアップアクア

いきいき水中運動のステップアップ講座です。水中での運動を通して、楽しくシェイプアップしましょう!

ダイエットを考えている方、運動を始めた方に最適です!水着になるのはちょっと...と思っっている方も、この機会にぜひご参加ください。

日程 8月24日(水)～10月5日(水)
 毎週水曜日 全7回

内容 音楽に合わせて運動するアクアビクス、水中ウォーキング、リラクゼーションなど



家庭教育支援事業・せいこドーム活用促進事業

③ベビーアクア体験教室

お風呂やプールで行えるスキップの方法を学びませんか?

親同士の友達づくりの機会にもどうぞ!

日時 8月17日(水)10時～(50分間)

会場 せいこドーム温水プール
 (プール利用料310円が必要です。)

対象 生後6か月以上3歳未満の乳幼児と保護者

内容 体操(ベビーマッサージ)、水慣れ、リズムレッスン

※水着の下に水遊びパンツを履かせてください。

申込み期限 8月11日(木)



「毎月第2(3)・4金曜日が筋トレDay」

④8月のストレッチング&貯筋運動教室

手軽なストレッチングと簡単な貯筋運動を合せた教室を午前・午後・夜間の3部(各1時間程度)で開催しています。

日程 8月19日(金)・26日(金)

時間 午前の部10時30分～、午後の部13時30分～、夜間の部18時30分～

申込み 午前又は午後の部は随時参加可。新規に夜間の部参加の場合は必ず当日の16時までにお申込みください。

場所 せいこドーム2階研修室

参加料 無料

持ち物 マット代わりのバスタオル、タオル(少し長め)、運動靴、空ペットボトル(1.5ℓ)

