


せいこドームからのお知らせ

冬の運動教室 参加者募集!!

1月9日から
スタート!!

火曜日		水曜日	木曜日	金曜日
骨盤体操+a	ふまねっと	バランスボディ 	ママヨガ教室	ストレッチング& 貯筋運動教室
10時30分~11時30分		13時30分~ 14時30分	15時00分~ 16時00分	13時30分~ 14時30分
遠藤	石井	石井	佐々木	三浦
↓申込み方法↓ 受付期間…12月26日(火)~1月6日(土)				ストレッチポール
申込み用紙を窓口で受け取る または町HPでダウンロード		必要事項を記入し、せいこドーム(石井) へ提出 ※FAX可 22-3929		14時40分~ 15時10分 石井
電話の場合は仮予約扱いとなります。一週間以内に申込書をせいこドーム(石井)へ提出ください。期日を過ぎると予約取り消しとなります。				各教室の定員は15名 ※ふまねっとは10名



生涯学習だより

第187号

発行

安平町教育委員会
☎25-2083
FAX25-3603



冬期から登場! 新教室のご案内

◎骨盤体操+α◎

骨盤のゆがみを治して、Let's 姿勢改善&下半身痩せ!
また、音楽に合わせた運動も取り入れて、冬の体力づくり
と脂肪燃焼を目指しましょう♪
持ち物: 運動靴、タオル、飲み物
参加費: 無料

あびらチャンネルでおなじみ

◎齊藤先生とはじめて筋力◎

トレーニング室のマシンの使い方や効率の良い運動の仕方を学びながら、部位別に体を鍛えていきましょう!
日時・内容: ①1月12日(金) 背中・お腹ひきしめコース (全5回) ②1月25日(木) 二の腕・胸ひきしめコース
それぞれ、13時15分~14時30分
持ち物: 運動靴、タオル、飲み物
参加費: 無料 (別途トレーニング室利用料が必要)
定員: ① ②共に8名
※各回それぞれ申込みが必要。また、教室実施時はせいこドームトレーニング室を貸切使用とします。

☆愛のヨガ教室も実施中!

昼の部…毎週金曜日 10時30分~12時
夜の部…1月12・26日、2月9・23日、3月9・23日
19時~20時30分

参加費…1レッスン500円
問合せ・申込み…古海(☎090-5073-3101)

インボディー 一般開放

1月	10時~12時	16時30分~18時30分
	30日(火)	26日(金)

1月から、希望者は自分の得点を貼り出し、前回比や他人と比較した自分の位置を確認することができます!

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎25-2425
教育委員会 社会教育グループ ☎25-2083

せいこドームご利用案内

営業時間: 10時~21時 1月休館日: 1~3日

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円		160円	
アリーナ	110円	210円	310円	

安平町ミニバレーボール大会

日時 2月18日(日)9時~
会場 追分中学校体育館
参加料 1チーム 1,000円



対象 中学生以上1チーム6名まで
(中高生のためのチームは必ず保護者同伴)
申込み・問合せ 2月5日(月)まで!
追分ミニバレーボール同好会
伊藤 ☎25-2511(道銀追分支店)



◆ 読み聞かせ 1月日程 ◆

	日時	場所
読み聞かせ ひまわり会	1月20日(土) 13時30分~	遠浅公民館(遠浅ミエテカ)
読み聞かせ ありんこ会	1月20日(土) 14時30分~	ふれあい交流館「みなくる」
ブックスタート読み聞かせボランティア 赤ぎん	1月19日(金) 10時00分~	おいわけ子ども園子育て支援センター

発行: 安平町教育委員会