

せいこドームからのお知らせ

膝・腰・肩改善 スッキリ体操 参加者募集

動かしにくくなった各関節周辺の筋肉を鍛え、快適な日常生活を送りませんか？運動初心者でも大丈夫！『動かす』『のぼす』『ほぐす』を中心とした運動教室です。

講師 > 齊藤 洋介(溪仁会円山クリニック 運動指導士)

開催日 > 12/17(火)

時間 > 13:30~15:00

会場 > スポーツセンター2階 ミーティング室

定員 > 20名

受付 > 申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出。

問合せ > スポーツセンター石井(☎22-3944)

気軽に始める コーチの気まぐれレッスン

面倒な申込み必要なし！水泳・水中ウォーキングのレッスンがお試しできます。是非体験してみてください。

講師 > 藤山 京子(スイミングインストラクター)

開催日 > 12月中の毎週金曜日(詳細は下表をご覧ください)

時間 > 13:45~14:30

受付 > 参加したいレッスンが開講される日に、直接プールへお越しください。事前の申込みは必要ありません。(別途入館料を徴収します)

開催日	メニュー	内容
12/6	練習あるのみ 平泳ぎキック	平泳ぎ 足の動き ビート板キック
12/13	うねうね バタフライキック	バタフライ 足の動き ビート板キック
12/20	みんなでウォーキング	ゲームを交えながら 水中ウォーキング

自分の身体を知る インボディ測定

秋から冬へと季節も変わり、身体の中身も冬ごもりに備えていませんか？冬の運動不足は、生活習慣病・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)のきっかけになります。

筋肉量・脂肪量がどの部位にどれだけついているか簡単に測定できる『インボディ』を、ぜひ健康維持にお役立てください。

月(その他測定項目)	9:30~11:30	16:30~18:30
11月(骨密度)	26日(火)	29日(金)
12月(血管年齢)	17日(火)	20日(金)

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎29-7071

教育委員会 社会教育グループ ☎29-7036

使用中 ロビー・卓球台について

ロビー使用のため、以下の日程でロビーでの休憩及び卓球台の使用ができません。最新の使用状況については受付(☎22-3944)までお問い合わせください。

日付	時間
12/6(金)	13:30~15:30
12/13(金)	13:30~15:30
12/20(金)	13:30~15:30

調査 健康寿命延伸事業参加実態調査について

健康寿命延伸事業のプール教室・スタジオ教室(以下、各種教室)参加者増加を図ることを目的に、循環バス運賃の減免措置を試し、事業参加と循環バス利用の関連性を調査します。減免対象者は下記のとおりとなりますので、ご協力をお願いします。不明な点については、教育委員会社会教育グループ(☎29-7036)までお問合せください。

減免対象者 > ①、②の両方を満たす方

- ①各種教室に申し込んでいる
- ②各種教室に循環バスを利用して来館している

減免内容 >

・来館時に「参加教室名、氏名、減免の利用」の3点を窓口へ申し出ること、200円分の回数券2枚(当日の帰り及び次回の来館分)をお渡します。

期間 > 12/27(金)まで

その他 >

- 各種教室に参加せずにプールを利用している方は、本調査及び減免の対象になりません。
- お渡しした回数券は、せいこドームに来館される以外の目的では使用しないでください。本目的以外の使用が発覚した場合、予告なく調査及び減免措置を終了することがあります。
- 今回は、各種教室参加者の実態を調査するものであり、1月以降の調査・減免措置の継続については未定です。

せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時

12月休館日 プール…2、9、16、23、29~31日

全館…2、29~31日

せいこドーム正面及び屋外リンク周辺は駐車禁止です。現在、災害復旧工事等により大型車輛の出入りが多くなっています。事故防止のためにも、**駐車場をご利用ください**。ご理解・ご協力をお願い致します。

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