

せいこドームからのお知らせ

身体を知る インボディー一般開放日

加齢や栄養不良によって筋肉量が低下する状態をサルコペニアと言います。歳を取れば取るほど筋肉は落ちやすくなりますので、一度筋肉の点検をしてみませんか？

月(その他測定項目)	9:30~11:30	16:30~18:30
2月(血管年齢)	25日(火)	21日(金)
3月(骨密度)	17日(火)	13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 2月のロビー・卓球台利用

イベント等でロビーを使用するため、下記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
2月28日(金)	13:30~15:00
3月1日(日)	10:00~15:00
3月6・13日(金)	13:30~15:00
3月14日(土)	10:00~18:00
3月27日(金)~29日(日)	10:00~21:00

*1月号から変更となっておりますのでご注意ください。

運動教室 レッスン最終日について

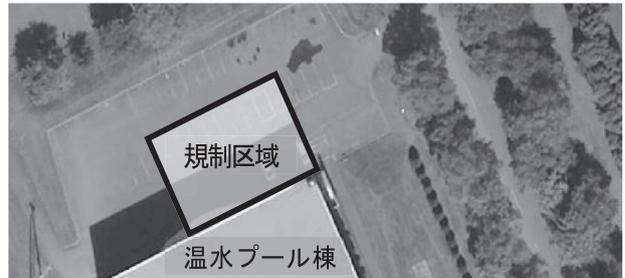
1月から実施している冬期運動教室は、それぞれ以下の日程で終了になりますのでご確認ください。

曜日	教室名	終了日
月	ストレッチポール	3月16日(月)
火	齊藤先生のスッキリ体操	3月17日(火)
水	バランスボディ	3月18日(水)
木	骨盤体操+α	3月12日(木)
	リラクゼーションヨガ	
金	ストレッチング&貯金運動	3月13日(金)

注意！ 温水プールボイラー更新工事

温水プールのボイラー更新工事に伴い、以下の期間でスポーツセンター駐車場を一部規制します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間:2月14日(金)~3月9日(月)



問合せ 教育委員会社会教育グループ☎29-7036

運動の時間です！ ~冬の運動不足解消編~

皆様のご要望にお応えして、正月太り&運動不足の解消に教室を開催します。たっぷり汗をかくなり運動し、楽しくスッキリ動ける身体を作りませんか？

【日時】 ③2月25日(火) 10:30~11:30

④2月26日(水) 14:30~15:30

【申込み】 せいこドームで配布しているチラシ下部の申込書を提出してください。

【問合せ】 せいこドーム石井(☎22-3944)

◆せいこドームからのお願い◆

- ① 災害復旧工事に伴い、館内で大きな工事音がすることがありますのでご了承ください。
- ② 工事車両の出入り並びに作業に支障をきたすため、必ずプール側駐車場をご利用ください。玄関前に駐車している場合、移動していただくことがあります。
- ③ 忘れ物の保管は3か月です。保管期限を過ぎた忘れ物は随時処分しますので、お早めにご確認ください。
- ④ せいこドームオープンは10時です。リンク、トレーニング室、各種教室等の準備がありますので、開館までお待ちください。

せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時 3月休館日 2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	

↓無料レンタル↓

・卓球台、ラケット、ボール

・各種スケート靴(サイズ・数に限りがあります)

問合せ>☎22-3944

◆定期券・回数券も用意していますのでお問合せ下さい。