

光B & G海洋センター(光しおさい公園)で健康づくり!!

夏季短期水泳教室を開催します

【成人の部】

と き 7月25日(月)～8月29日(月)
毎週月曜日 ※8月8日(月)を除く

平 泳 ぎ 午前10時～11時

バタフライ 午前11時～正午

ところ 光B & G海洋センタープール

対 象 18歳以上の方

定 員 各先着12人

参加費 一般4,000円、65歳以上3,250円

申込受付 7月12日(火)から受付

【小学生の部】

と き 7月26日(火)～7月30日(土)
午後5時～6時

ところ 光B & G海洋センタープール

対 象 小学生

定 員 先着25人

参加費 2,500円

申込受付 7月12日(火)から受付

※状況により中止となる場合があります。

☎光しおさい公園 ☎84-3510

水中ウォーキング教室 第2期受講生を募集します

7月20日(水)に開講する水中ウォーキング教室の参加者を募集します。

水中ウォーキングは、水の特性を活かし様々な歩き方で体を動かしながらゆっくり全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

また、生活習慣病予防にも効果的な運動ですので参加してみませんか。

と き 7月20日～9月21日(毎週水曜日)全8回
午前10時～11時

ところ 光B & G海洋センタープール

対 象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後期高齢者医療制度に加入している方

※原則、毎回参加できる見込みのある方

定 員 40人(定員になり次第締切)

参加費 プール利用料が必要です

※新規の方のみ無料

☎住民課国保年金班 ☎84-1214

7月25日(月)から8月31日(水)まで 月曜日も休まず開館します

ちびっこデー開放

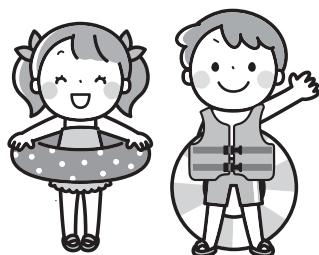
と き 毎週月曜日
午後1時～5時

ところ 光B & G海洋センター

内 容 全コース子ども優先で利用できます。
ビーチボールや浮き輪(ドーナツ型で股つきでないものに限る)の持ち込みが可能です。

☎光しおさい公園

☎84-3510



海の日無料開放

健康ルームとプールの無料開放を行います。

と き 7月18日(月・祝)

健康ルーム 午前9時～午後6時

プ ー ル 午前10時～午後6時

※健康ルームの初回利用ガイダンスは随時行います。(初めて利用される方は受講してください。)

☎光しおさい公園

☎84-3510

