

# 光しおさい公園からのご案内 ☎光しおさい公園 84-3510

12月25日(火)～平成31年1月4日(金)まで年末年始の休館となります。期間中にテニスコート、サッカー場を利用する方は、12月27日(木)午後5時までに受付を済ませてください。

## 健康ルーム教室参加者募集

健康ルームでの運動教室です。体づくり、理想の体を目指しましょう。

### ①ピラティスダイエット

**と き** 平成31年1月13日(日)～3月3日(日)  
※期間中の毎週日曜日  
午後2時～3時(全8回)

### ②筋膜リリース(火曜日コース)

**と き** 平成31年1月8日(火)～3月12日(火)  
※期間中の1月15日(火)と2月12日(火)を除く毎週火曜日  
午後2時～3時(全8回)

### ③筋膜リリース(土曜日コース)

**と き** 平成31年1月12日(土)～3月2日(土)  
※期間中の毎週土曜日  
午前9時～10時(全8回)

### 共通事項

**対 象** 16歳以上の方  
**定 員** 先着10人  
**参加費** 16歳以上4,000円  
65歳以上3,000円



## いきいき健康クラブ参加者募集

健康ルームでの運動教室です。

**と き** 平成31年1月10日(木)～2月28日(木)  
※期間中の毎週木曜日  
午後2時～3時(全8回)

**対 象** おおむね70歳以上の方  
**定 員** 先着10人  
**参加費** 3,000円



## 新春初泳ぎ無料開放

光B&G海洋センター(プール・健康ルーム)の無料開放を行います。

**と き** 平成31年1月5日(土)  
**プールの開放時間** 午前10時～午後9時  
**健康ルームの開放時間** 午前9時～午後9時

※健康ルームの初回利用者  
説明会は、随時行います。  
詳しくは、お問い合わせください。



## テニス教室(硬式テニス)参加者募集

**と き** 平成31年1月12日(土)～3月2日(土)  
※期間中の毎週土曜日(全8回)  
※雨天順延の予備日：3月9日(土)、16日(土)

**内 容** ①小学生(小学生テニス初心者・初級者)  
午前9時～10時  
※2コート使用し、お子さんのレベルに合わせてレッスンを行います。  
②シニア初級(おおむね50歳以上でテニス初級者)  
午前10時～11時30分  
③一般初級(中学生以上のテニス初級者)  
午前11時40分～午後1時10分  
④一般&シニア初心者(中学生以上のテニス初心者)  
午後1時15分～2時45分

**定 員** ①小学生16人  
②シニア初級16人  
③一般初級12人  
④一般&シニア初心者12人  
**参加費** 各教室1人6,000円  
**申 込** 12月8日(土) 午前8時30分～



## 第4期受講生募集

## 水中ウォーキング教室

**と き**

平成31年1月9日(水)～3月13日(水)

毎週水曜日(全10回)

午前10時～11時

**と ころ**

光B&G海洋センタープール

**内 容**

さまざまな歩き方で体を動かす、ゆっくり全身運動を行います。プールに入ったことがない方や運動が苦手な方でも、楽しく運動することができ、生活習慣病予防にも効果的な運動です。

**対 象**

町内在住で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

※原則として、毎回参加できる見込みがある方が対象です。

**定 員**

10人(定員になり次第締切)

**参加費**

新規の方のみ無料

**申込期限**

12月20日(木)

**申込方法**

住民課国保年金班へ電話でお申し込みください。

☎(84) 1214 **申請 住民課国保年金班**