

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 午前10時～午後9時
健康ルーム 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

申込

ください。

☎(84) 1214

申問 住民課国保年金班