

NEW

ベビースイミング教室のお知らせ

クアオルト浴室を使った親子の触れ合い・温泉浴でのリフレッシュのための教室を開催します。教室終了後には昼食をとりながら育児の交流の場を設けます。ぜひご参加ください。

- 対象** 町民で生後6カ月から3歳未満の乳幼児とその保護者
- 定員** 10組（子ども1名に大人1名）
- 場所** ゆめろんクアオルト浴室
- 日時** 5月30日(火) 10:00～（申込期限5月23日まで）
6月22日(木) 10:00～（申込期限6月15日まで）
7月25日(火) 10:00～（申込期限7月18日まで）
- 参加料** 親子1組あたり1,500円
（入館料、受講料、部屋代、保護者昼食代含む）
※お子様の昼食が必要な場合、各自ご準備ください。
（ゆめろんに別途注文可能です。）
- 持ち物** 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物
※水遊び用おむつ（おむつトレーニングが終わっていないお子様）
- 講師** 殿村美和子氏（日本体育協会公認指導員）

教室の流れ

※フロントで参加料をお支払いください

9:30	受付開始・着替え等
10:00	教室開始
11:00	教室終了後、着替え、 昼食会場に移動 昼食・交流会 アンケート記入
～14:00	解散



クアオルト運動教室 参加者募集！

申し込み多数の場合、受付締切り後に抽選を行います。抽選に漏れた方には5日前に連絡いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いたします。



5月のスケジュール

5月のスケジュール		申込締切
9日 10:00～	温泉浴運動教室（はじめての温泉浴運動）	お問い合わせください
12日 10:00～	ポール&ボール教室	5月8日
22日 13:30～	温泉浴運動教室（エンジョイ温泉浴運動）	5月15日
30日 13:30～	温泉浴運動教室（はじめての温泉浴運動）	5月23日

6月のスケジュール

6月のスケジュール		申込締切
5日 10:00～	温泉浴運動教室（はじめての温泉浴運動）	5月29日
9日 13:30～	ポール&ボール教室	6月2日
17日 10:00～	温泉浴運動教室（エンジョイ温泉浴運動）	6月9日
22日 13:30～	温泉浴運動教室（はじめての温泉浴運動）	6月15日
23日 13:30～	ポール&ボール教室	6月16日

運動教室に参加しませんか

クアオルト運動室の教室に参加している方が感じている変化や魅力について紹介します。今回は普段から教室に参加している62歳女性からの声です。



教室に参加したきっかけは、仕事を退職してから体の衰えを感じ、足腰が弱くなるのを予防しようと思ったからです。ポールストレッチの教室に参加してからは姿勢を意識するようになり、背筋が伸びたように感じています。

運動自体もぎつなくなり、自分の体がついていける運動量なので続けられています。これからも回数を続けていくことでいい変化があると思うので、教室に参加し続けたいと思います。

5月の体組成計測定日

- 毎月第3木曜日にクアオルト運動室で開催します。申し込みは不要です。

5月18日 10:00～12:00

- 入館料400円が必要になります。
- ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。



◆お問合せ 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX85-2178