

せいこドームからのお知らせ

申込み・問合せ せいこドーム ☎ 3944



心地よい筋トレ体操教室（筋肉が健康のカギを握る）※1月～3月 計10回開催
ゆっくりと筋肉を動かし体の内側と中側を鍛えることで、筋肉の老化速度を遅らせることができます。筋肉のこわばりや冬の運動不足解消に筋トレ体操してみませんか？

日程 1月16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月5・12・19日
時間 午前の部（10時30分～11時30分）／午後の部（13時45分～14時45分）
場所 せいこドームロビー
参加料 無料
持ち物 大きめのバスタオル（マット代わり）・汗ふきタオル・運動靴・動きやすい服装
定員 午前・午後各15名
申込み 1月10日（火）までに電話でお申し込みください。
（随時参加も可。ただし3日前までに事前申込みが必要）
講師 健康運動指導士 笹川貴義氏（1月16・23日、2月20日、3月5日の午前の部指導）
スポーツ推進員 三浦（補助・全日程対応）

1月のストレッチング&貯筋運動教室

手軽なストレッチングと簡単な貯筋運動を合わせた教室を1月から毎週金曜日午前と午後の2部制で開催します。※夜間を希望される方はご相談ください。

日程 1月13日・20日・27日
時間 午前の部10時30分～・午後の部13時45分～
申込み 随時参加可。
場所 せいこドーム2階研修室
参加料 無料
持ち物 タオル（少し長め）、運動靴、空ペットボトル（1.5ℓ）、水分補給用の飲み物



アイスホッケー体験教室 氷上スポーツを代表する“アイスホッケー”に挑戦してみませんか？
体験教室は来年の2月まで毎月2回程度を予定しています。

日程 1月11日（水）・25日（水）
時間 16時30分～18時（16時までに集合）
場所 せいこドーム（アイスアリーナ）
対象者 3歳から小学6年生まで
用具 用具貸出可
参加方法 随時参加可。ただし、初回は用具の準備もありますので、参加日の3日前までに申し込みください。2回目以降の申込みは不要。欠席の場合は連絡願います。
参加料 無料
持ち物 動きやすい服装（ジャージ上下など）、タオル、着替え（汗をかきます）、水分補給用の飲み物



アイスアリーナの利用について

天候に関係なく楽しめるせいこドームの“アイスアリーナ”でスケートを楽しみませんか。
初心者やレベルアップしたい方、スポーツ推進員がアドバイスします。

営業期間 10月1日から翌年3月31日（休館日 毎月第1木曜日）
利用時間 通常（一般滑走時間帯）8時45分～17時（曜日により16時まで）
※土日、祝日は大会等のため一般滑走はできません。
利用料 町内の中学生以下は無料（利用許可証の提示）
高校生210円／1回（回数券有）・高校生以上310円／1回（回数券有）
その他 貸しスケート～アイスホッケー用、フィギュア用（サイズに限り有）
安全で楽しく滑るために、帽子と手袋は必ず着用してください。

