

このページの行事は全て「せいこドーム」が会場です

せいこドームからのお知らせ

ストレッチング&貯筋運動教室

前期コースとして5月から9月まで、毎週金曜日を「ストレッチングDay」として、手軽なストレッチングと貯筋運動を合わせた教室を開催します。

「貯筋運動」…身近にあるものを使用する簡単な筋トレや道具を使わない筋トレ体操です。

期 日	5月11日～9月28日までの毎週金曜日 ※予定を変更する場合があります。
時 間	【午前の部】10時30分～11時30分 【午後の部】13時30分～14時30分
参加料	無料です。
持ち物	マット代わりのバスタオル、タオル、空のペットボトル(10～1.5ℓ)、運動靴、水分補給の飲み物
申込み	随時受付します。【せいこドーム ☎22-3944】

せいこドームに新たなスタッフが増えました

4月16日より、池本雅美(いけもとまさみ)運動指導員が新たなスタッフとして加わりました。



池本指導員

水泳や水中ウォーキング、アクアビクスをはじめ、民間スポーツクラブでの指導経験を活かして、皆さんの運動や健康づくりをサポートしていきます。(アクアインストラクター他、資格保有) 当面は、月・火曜の日中、金曜日の夜間の勤務となります。お気軽にお声かけください。



池本指導員による ベビーアクア教室を毎週火曜日開催!

家庭でできる知育・体育の方法を学び、
プールの我が子との愛を深めましょう☆

期 日	5月15日～12月18日までの毎週火曜日
時 間	10時30分～11時15分(45分間)
対 象	6か月以上3歳未満の子どもと保護者
費 用	プール使用料310円が必要です。
持ち物	水着の下に水遊びパンツを着用させてください。 せいこドームでも購入できますが、サイズや数に限りがありますので、予めご用意ください。
申込み	随時受付します。【せいこドーム ☎22-3944】 ※託児希望者は、毎回事前申込みが必要です。

NEW 水中運動教室を毎週月・金曜日 12月まで!

水中ウォーキング、フットケアなど、多彩なメニューを教わります。顔に水をつけませんので、泳ぎが苦手な方も安心してご参加ください。講師以外のサポートスタッフも複数名います。

【午前の部】	5月14日～12月17日 毎週月曜 10時30分～11時30分
【夜間の部】	5月18日～12月21日 毎週金曜 18時30分～19時30分

対 象	一般、高齢者歓迎
費 用	プール使用料が必要 (一般310円,65歳以上無料)
申込み	随時受付します。

水中で運動すると、代謝がアップ、膝や腰への負担も大幅に軽減されて、とてもオススメです!

トレーニング室のご案内

せいこドーム1階の「トレーニング室」では、エアロバイクやウォーキング&ランニングマシンを使った有酸素運動や、各種マシンを使用しているウエイトトレーニングなど、健康な身体づくりや体力の維持増進など、お好みに応じた運動を行うことができます。



利用時間	9時から21時まで
利用料	中学生60円(12回分の回数券600円) 高校生以上160円(12回分の回数券1,600円)
休館日	4月～9月は毎週木曜日 ※祝日の場合は10月～3月は毎月第1木曜日 翌日が休館
その他	安全管理上、小学生以下は保護者同伴でも利用できません。



運動の方法やマシンの使い方などは、スポーツ推進員がワンポイントアドバイスさせていただきますので、気軽にお声掛けください。引き続き、三浦推進員もよろしくお願いいたします。

※推進員は、通常、月・火・水・金の日中勤務です。外勤することがありますのでご了承ください。

町教委では、4月より、「水中運動マスター」として、以下の3名の方を委嘱しました。

豊かな知識や技能を持った方に教育マスターを委嘱しており、町民の学びを推進することを目的としています。スポーツ分野のマスターはこの3名が初めてとなります。

皆さんの活動に協力してまいりますので、関心をお持ちの方は教育委員会社会教育グループへご相談ください。



フル大好き♪わたしたちもあなたをお手伝いします!

佐藤真美さん(遠浅)…水泳・水中運動指導 有資格
中川通治さん(早来北進)…水泳指導 有資格
池本雅美さん(早来新栄・運動指導員)

※今月の教育マスターコラム(郷土史つづり)はお休みです。

大人の水泳教室(初～中級者向け)

泳ぎたい人はこちら、指導員2名・少人数制で安心指導!

期 日	5月22日～7月24日 毎週火曜日
時 間	【午後の部】14時～15時 【夜間の部】18時45分～19時45分
費 用	プール使用料が必要(一般310円,65歳以上無料)
申込み	随時受付します。



5月の水泳ワンポイントレッスン

(安平町スイミングクラブ主催)

初心者から中級者まで、クラブ員が毎月2回ワンポイント指導します。

期 日	5月16日(水)・30日(水)
時 間	18時50分～19時50分
場 所	せいこドーム
費 用	プール使用料のみ
申込み	不要です。

お申し込み・お問い合わせは、せいこドーム(☎22-3944)、教育委員会社会教育グループ(☎25-2083)へ