

## 水泳教室のお知らせ

もうじき春ですね！夏に向けて今年こそは、ふれあい館の温水プールでシェイプアップしましょう！

### ①小学生水泳教室

クラスをレベルごとにグループ分けして指導しますの  
で初めてのお子様でも安心して  
参加いただけます。

○火曜クラス1(定員40名)  
午後5時30分～6時30分

○火曜クラス2(定員25名)  
午後6時40分～7時40分

○土曜クラス(定員40名)  
午前11時40分  
～午後0時40分

②火曜たのしく元気になる  
アクア  
この春、新たにスタートする  
レッスンは、初めての方  
も、大歓迎！音楽に合わせて  
水中でコーチと同じように動  
くだけ。泳げない方でも参加  
いただけるアクアサイズで  
す！(定員30名)

③金曜アクアシエイブ60  
音楽に合わせてストレッチ  
・筋トレ・有酸素運動などすべ  
る！(定員30名)  
午後7時10分～8時10分

④木曜ウォーキング&アクア  
コンデイションング  
水中だから膝・腰への負担  
を軽減し運動できます。分か  
りやすい解説付きで運動効果  
を実感！(定員30名)

⑤水曜ゆったり水泳&体操  
水泳も水中運動も楽しめる  
欲張りクラスです。初めての  
方もここから始めてみませ  
んか！(定員25名)

⑥木曜レディーススイミング  
女性限定のクラスで、のび  
のびスイミング。長く・きれ  
いに、そして楽に泳げるこ  
とを目指しましょう！(定員20  
名)

⑦木曜エンジヨイスイミング  
個々に合わせた練習・指導  
で、泳ぎの悩み解決をお手伝  
いします！(定員20名)

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

午後1時30分～2時30分

⑥⑦ 4,000円

※②～⑤は、お試しとして1  
回1,200円券があります。  
4回分(4,400円)の回数  
券もございます。

※有効期限は購入日から2か  
月

※定員に達し次第受付終了

■受付期間 2月15日(木)～

■申し込み・問い合わせ先  
ふれあい館水泳教室担当  
☎080(3599)1783

## ジュニアアスリート 体幹育成教室

子どもの運動機能を向上さ  
せる事を目的に、体幹トレ  
ーニング、コーディネーショ  
ン、コーデイネーション  
トレーニングなど様々な運  
動を行います。

スポーツパフォーマンスの  
向上やケガのしにくい強い体  
を作りたい、そんなお子様  
のための運動教室です。運動経  
験がなく、これから何かス  
ポーツを始めたいというお子  
様にもオススメの教室です。

■開催日時  
2月3・17・24日(土)

■日時 午後1時30分～2時30分

■場所

ふれあい館研修室

■受講費

1回1,000円

(回数券 4回3,800円)

■対象

小学1年～6年生

■定員 10名

(要予約・定員になり次第受  
付終了)

■講師

相澤洋平氏(JCCAマス  
タートレーナー)

■申し込み・問い合わせ先

Link(りんく)

☎090(5434)5185

☐mblink2016@gmail.com

LINEアカウントQRコー  
ド



## 理解促進啓発事業 による講演会のお知らせ

保護者、幼稚園・保育園・  
小中学校の先生方、そして地  
域の皆さんと一緒に、子ども  
達の支援のあり方、それぞれ  
の役割について考える機会と  
して「発達障がい」をテーマ  
にした講演会を開催します。

■日時 2月22日(木)

■場所 午前10時～正午

きらら館

■内容

発達障がいの理解と対応

■講師

自治医科大学小児科  
池田尚広先生

■対象者

どなたでも参加できます。

■参加料 無料

■申込期間

2月16日(金)まで

■申し込み・問い合わせ先

こぼと園

☎(44)6783

☎(52)1300

平成30年 3月～  
下野市全域に順次  
ケーブルテレビが開局します！

ケーブルテレビ株式会社所在地  
 <栃木センター> 栃木県栃木市樋ノ口町4-3-5 ☎0120-25-1819  
 <下野センター> 栃木県下野市祇園1丁目7-23堀ノ内ビル1階  
 ※平成30年春開所予定