

ふれあい館プールからのお知らせ

新緑がまぶしい季節！こんな時期は、プールで爽やかに運動しましょう！

①小学生水泳教室

水曜コースを増設しました！

- 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
- 水曜クラス (定員25名)
午後5時30分～6時30分
- 木曜クラス (定員40名)
午後5時30分～6時30分
- 土曜クラス1 (定員40名)
午前10時30分～11時30分
- 土曜クラス2 (定員40名)
午前11時40分～午後0時40分
- 土曜クラス3 (定員40名)
午後1時～2時



②火曜たのしく元気になるアクア

体を音楽に合わせて楽しく動かすだけ。それだけで元気に健康になれるアクアです！
(定員30名)
午前11時15分～午後0時15分

③金曜アクアシェイプ60

有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・リラククス。プールでしか味わえない、全部の詰まった大満足のアクア！(定員30名)
午後7時10分～8時10分

④木曜ウォーキング&アクアコンディショニング

プールだから膝・腰へ負担なく、らくらくウォーキング。指導員が効果的な運動方法を丁寧にご指導します。(定員30名)
午前11時30分～午後0時30分

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。潜れなくても心配無用。今から始めてみましょう！(定員25名)
※時間が変わりました。
午後1時30分～午後2時30分

⑥木曜レディーススイミング

女性限定なので周りを気にせず、伸び伸び練習。ぐんぐん上達！(定員20名)
午後1時30分～2時30分

⑦木曜エンジョイスイミング

成人向けの水泳教室です。経験豊富な指導員が、個人に合った練習を提案します。水泳のお悩み解決もお任せください！(定員20名)
午後6時40分～7時40分

■受講料

- ① 2,250円(3回実施月)
- 3,000円(4回実施月)
- ②③④⑤ 3,000円(3回実施月)
4,000円(4回実施月)
- ※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せう(有効期限は購入日から2か月まで)。
- ⑥⑦ 3,000円(3回実施月)
4,000円(4回実施月)

※定員に達し次第受付終了
■申し込み・問い合わせ先
ふれあい館プール
☎(47)1122

不正ケシ撲滅運動にご協力ください

ケシの仲間には法律で栽培が禁止されているものがありますので、ご家庭に自生した場合は、除去し処分してください。また外で不正ケシを見かけたり、鑑別に迷ったときは、県南健康福祉センターにご連絡ください。

種類	ケシ	アツミゲシ
草丈	100～160cm	50～100cm
茎の特徴	無毛に近くすべすべ	やや細く、毛が多い
葉の色	キャベツの様な白緑色	光沢が少ない緑色
葉の特徴	①ふちはノコギリの様に不規則なギザギザ ②柄がなく、茎を包み込んでいます。	①葉の切れ込みがやや深い ②葉の大きさがケシより小型
花の色	赤、桃	薄紫
花びら	4枚、八重	4枚

問い合わせ先

県南健康福祉センター
☎(22)6119