

第2期すいすい健康教室 (フリートレーニング)

開講日		時間	内 容
初回	7月4日(出)	午後7時～8時	オリエンテーション (運動の進め方)
2回目 3回目 4回目	7月6日～7月25日の各週1回	午後7時30分～9時	フリートレーニング形式 ※各1回 ・レッツアスレジム (マシンスタジオでの運動) ・スタジオレッスン (エアロビクス・ヨガ・ストレッチ等) ・プールレッスン (泳法・アクアビクス・自由遊泳等)

国保加入者の皆さんへ
すいすい健康教室
(フリートレーニング)
受講生募集
仕事帰りに心身の
リフレッシュにどうぞ

国民健康保険 (国保) では、

被保険者の皆さんに、これからの生活をいきいきと健やかに過ごしていただくよう、健康教室を開講します。

今回の教室では、初回にオリエンテーションを行い、2回目から4回目はフリートレーニング形式で実施期間内に受講生がスポーツクラブの各施設を自由に使用したり、運動教室に参加したりできる、自主的に運動を行う教室としました。

対象者 国保加入者 (申込時に国保の被保険者であれば可)
募集期間 6月8日(月)～19日(金)
募集人数 30人 (先着順)
開講日時 7月4日～25日の間で各週1回 午後7時～

ところ コパンスポーツクラブ 高浜 (図書館西100m)

受講料 500円 (納付方法は、別途開講案内で通知します。また、受講料納入後は、キャンセルしても返金できません)

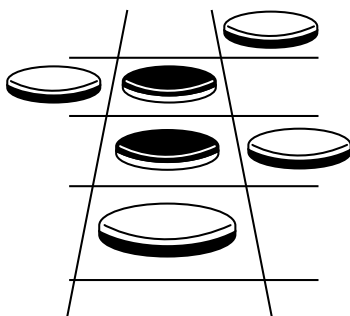
※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルは各自で用意してください。

申込方法 市民窓口グループへ直接または、電話で申し込んでください。

申込・問合せ先
市民窓口グループ
☎ 52-11111 (内線262・261)

児童センター

第1回オセロ大会



友達とオセロの対戦を楽しみましょう。
とき 6月22日(月) 午後1時30分～3時
ところ 中央児童センター
対象・定員 小学生20人
参加費 無料
内容 4人とオセロ対戦
持ち物 水筒
申込期間・方法 6月13日(出)～20日(出)に中央児童センターへ直接申し込んでください。
※申込受付は、午前8時30分からです。
※定員になりしだい締め切りします。

問合せ先

中央児童センター
☎ 52-3014

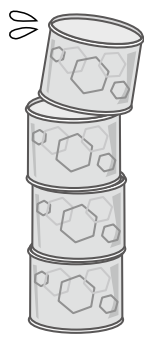
第1回ギネス大会

ギネス大会で、児童センターのギネス記録に挑戦しましょう。
とき 6月22日(月) 午後2時～3時30分
ところ 吉浜児童センター
対象・定員 小学生 20人
参加費 無料
内容 缶立て・ピン球上げ・片足立ち・豆つかみ

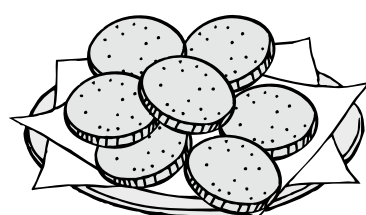
持ち物 水筒
申込期間・方法 6月6日(出)～13日(出)に吉浜児童センターへ直接申し込んでください。
※申込受付は、午前8時30分からです。
※定員になりしだい締め切りします。

問合せ先

吉浜児童センター
☎ 52-11019



子どもクッキング



あつさり味のサクサククッキーを作ってみよう。
とき 6月20日(出) 午前10時～11時30分
ところ 翼児童センター
対象・定員 小学生24人
材料費 100円

内容 ベジタブルクッキー作り
持ち物 エプロン・三角巾(または、バンダナ)・タオル・水筒
申込期間・方法 6月6日(出)～13日(出)に、材料費を添えて翼児童センターへ直接申し込んでください。

※申込受付は、午前8時30分からです。
※定員になりしだい締め切りします。

問合せ先

翼児童センター
☎ 54-20863