



「いやっし〜土佐」教室のご案内

【親子で水泳教室】(1時間)

いやっし〜土佐では、親子で水泳を楽しんでもらえるように「親子で水泳教室」を開催します。泳げるようになりたい、もっと上手に泳ぎたいと思っている皆さん、子どもに泳ぎ方を教えたいと思っているお父さん、お母さん、一緒に参加してみませんか。(※おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんも参加できます。)

▶ **対象者** おむつがとれているお子さん〜小学生とその保護者(保護者1名に対してお子さん1名)

▶ **開催日** ①7月22日(日) ②7月29日(日)
③8月5日(日)

▶ **料金** 900円(各開催日)

▶ **定員** 20組(各開催日)

▶ **実施時間** 9:00〜 ※受付は、30分前から行います。

▶ **締切日**

開催5日前(①締切日7月17日 ②締切日7月24日 ③締切日7月31日)まで

※お子さんのみでプールに入ることにはできません。

必ず、保護者同伴でプールに入ってください。

※締切日までに受講希望者が10組未満の場合は開催しません。ご了承ください。

【大人の水泳教室】(1時間)

いやっし〜土佐では、健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくりに、教室に参加してみませんか?

▶ **参加資格** 医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方。

▶ **開催期間** 8月7日〜9月25日
(毎週火曜日 全7回) ※9月18日(火)は、開催しません。

▶ **講師** 西原 香理さん、久保 睦さん
(水泳指導員)

▶ **料金** 4,900円

▶ **定員** 30名

▶ **実施時間** 10:30〜 ※受付は、15分前から行います。

▶ **申込方法** 各教室、申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

▶ **問い合わせ**

健康増進施設「いやっし〜土佐」 ☎ 852-7618

※詳しくは、ホームページ

(<http://iyasshi.city.tosa.lg.jp/>) をご覧になれるか、いやっし〜土佐までご連絡ください。



スポーツに挑戦しませんか?

いの町パークゴルフ協会では、会員を募集しています。

ルールなどについては、現会員が丁寧に指導させていただきます。

会員の本拠地は、グリーン・パークほどの内にあるパークゴルフ場です。春から初夏にかけては新緑、夏には木立を抜ける冷涼、秋には紅葉の中、冬には少し厳しく寒風の中1年中楽しむことができます。

「一度経験してみよう、生涯スポーツにしてみよう」など興味がある方は是非挑戦してみませんか?

▶ **問い合わせ**

いの町清水程野「グリーン・パークほどの」内

いの町パークゴルフ協会

☎ 867-3705 (ほどの事務局)

又は、☎ 090-7620-0487 (田岡)



NPO法人・いのスポーツクラブからのお知らせ



クラブでは、昼間、お仕事などでお忙しい皆さんを対象に夜間の骨盤矯正ゆるゆる体操教室を開催しています。身幹を意識しながらストレッチを行います。身幹矯正を行い、体力アップ、基礎代謝の改善を目指します。3名の指導者に週替わりで個性ある指導をしていただきます。

▶ **サークル名** 骨盤矯正ゆるゆる体操

▶ **開催日** (毎週木曜日)月4回

▶ **時間** 19:00〜20:00

▶ **場所** 枝川コミュニティセンター

▶ **指導者** (健康運動指導士) 筒井 由夏先生、森澤 裕加先生、北村喜代子先生

▶ **参加対象** 大人

▶ **参加定員** 15名(現在8名) ※会費・サークル費・保険料などが必要になります。

▶ **主催** NPO法人 いのスポーツクラブ

▶ **後援** いの町・いの町教育委員会

▶ **申込・問い合わせ**

いのスポーツクラブ

☎ 892-2315

※火曜日〜金曜日の午前中にお願ひします。