

楽しく泳いで、歩いて、
踊って、健康づくり!

平成 18 年度・中期 水泳教室参加者募集

問合せ プールサンゆう 電話 055 947 0176

会場 長岡温水プール「プールサンゆう」
参加料 3,000 円(全 10 回) 別途施設使用料が必要
 1 回: 大人 300 円、子ども 100 円(回数券あり)
講師 (有)伊豆スイムサポート
申込み 各教室とも温水プールまで直接申し込みにお
 越してください。
持ち物 参加料、印鑑(No.1~18のみ必要)
対象 No.1 は 3 歳~年中児と保護者 No.2~18 は

年長児~小学生 No.19~23、No.26~29、No.31~3
 4 は成人 No.24~25、No.30 は中学生以上
受付開始日(先着順:定員になり次第締め切り)
 中学生以上(市内外者)9月12日(火)9:00~
 親子・子ども No.1~9(市内者)9月13日(水)9:00~
 子ども No.10~18(市内者)9月14日(木)9:00~
 市外者は市内者申込の翌日(15日)から随時受付
 キャンセルは、教室開始前日までにご連絡ください。

No.	教室名	定員	期間	時間	教室内容
1	親子水泳教室	20組	10月14日~12月16日(土)	10:45~11:30	親子で水遊び
2	子ども水泳教室1	15人	10月17日~12月19日(火)	16:00~16:50	水慣れ・バタ足
3	子ども水泳教室2	15人	10月18日~12月20日(水)	16:00~16:50	水慣れ・バタ足
4	子ども水泳教室3	15人	10月12日~12月21日(木)	16:00~16:50	バタ足・呼吸なし
5	子ども水泳教室4	15人	10月13日~12月22日(金)	16:00~16:50	水慣れ・バタ足
6	子ども水泳教室5	20人	10月17日~12月19日(火)	17:00~17:50	呼吸なしクロール
7	子ども水泳教室6	20人	10月18日~12月20日(水)	17:00~17:50	呼吸なしクロール
8	子ども水泳教室7	20人	10月12日~12月21日(木)	17:00~17:50	呼吸なしクロール
9	子ども水泳教室8	20人	10月13日~12月22日(金)	17:00~17:50	呼吸なしクロール
10	子ども水泳教室9	20人	10月17日~12月19日(火)	17:00~17:50	呼吸付きクロール
11	子ども水泳教室10	20人	10月18日~12月20日(水)	17:00~17:50	呼吸付きクロール
12	子ども水泳教室11	20人	10月19日~12月21日(木)	17:00~17:50	呼吸付きクロール
13	子ども水泳教室12	20人	10月13日~12月22日(金)	17:00~17:50	呼吸付きクロール
14	子ども水泳教室13	20人	10月17日~12月19日(火)	18:00~18:50	三泳法
15	子ども水泳教室14	20人	10月18日~12月20日(水)	18:00~18:50	三泳法・四泳法
16	子ども水泳教室15	20人	10月12日~12月21日(木)	18:00~18:50	三泳法・四泳法
17	子ども水泳教室16	20人	10月13日~12月22日(金)	18:00~18:50	三泳法・四泳法
18	子ども水泳教室17	20人	10月14日~12月16日(土)	16:00~17:00	ステップUPレッスン
19	大人水泳教室1	20人	10月17日~12月19日(火)	9:45~10:45	C・D 下記参照
20	大人水泳教室2	20人	10月12日~12月21日(木)	9:45~10:45	B・C 下記参照
21	大人水泳教室3	20人	10月13日~12月22日(金)	9:45~10:45	A・B 下記参照
22	大人水泳教室4	20人	10月17日~12月19日(火)	13:30~14:30	A・B 下記参照
23	大人水泳教室5	20人	10月12日~12月21日(木)	13:30~14:30	D 下記参照
24	大人水泳教室6	20人	10月17日~12月19日(火)	18:50~19:50	B・C 下記参照
25	大人水泳教室7	20人	10月12日~12月21日(木)	18:50~19:50	A~D 下記参照
26	機能改善教室	20人	10月18日~12月20日(水)	9:30~10:15	水中運動で機能改善
27	アクアピクス教室1	20人	10月17日~12月19日(火)	11:00~11:45	体力UPやシェイプUP
28	SPEEDOアクア教室1	25人	10月18日~12月20日(水)	11:00~11:45	ミットを使って筋力UP
29	水中ウォーキング教室1	25人	10月18日~12月20日(水)	13:30~14:15	姿勢よく歩いてバランスUP
30	SPEEDOアクア教室2	25人	10月18日~12月20日(水)	19:00~19:45	ミットを使って筋力UP
31	SPEEDOアクア教室3	25人	10月13日~12月22日(金)	11:00~11:45	ミットを使って筋力UP
32	水中ウォーキング教室2	20人	10月12日~12月21日(木)	11:00~11:45	姿勢よく歩いてバランスUP
33	水中エアロピクス教室	20人	10月13日~12月22日(金)	13:30~14:15	初心者も気軽に水中ダンス!
34	アクアピクス教室2	20人	10月13日~12月22日(金)	19:00~19:45	体力UPやシェイプUP

- A...初めて水泳教室を始める人。顔付け・水の浮き方から指導します。
 B...クロールの呼吸を上手にしたい人・背泳ぎにも挑戦。
 C...クロール・背泳ぎをきれいに長く泳ぎたい、他の種目も挑戦したい人。
 D...4種目を泳いで健康維持・増進をはかりましょう。

伊豆の国市敬老会

とき 9月15日(金) 10:00~12:00 (葦山・大仁地区)
 9月16日(土) 10:00~12:00 (伊豆長岡地区)
 ところ アクシスかつらぎ大ホール

【敬老会送迎バス】地区によりバス乗車場所・出発時間が違います。バス乗車場所・出発時間は敬老会のご案内を確認してください。



長寿のお祝い

敬老行事

長寿をお祝いする敬老会を行います。市内に住む七十五歳以上の皆さんが対象です。式典やアトラクションなど、お楽しみください。

<問合せ>
 高齢者支援課
 電話 0558 76 8011

地区敬老会

自治会主催の地区敬老会を下記のとおり行います。お昼の食事を用意し、楽しい企画が盛りだくさんで、皆さんの来場をお待ちしています。
 *詳しくは、各区へお問い合わせください。

とき	対象区	ところ
9月15日(金) 市敬老会終了後	金谷	金谷研修センター
	山木	山木産業会館
	多田	多田公民館
	奈古谷	生涯学習センター
	長崎	長昌院
	原木	原木公民館
	四日町	四日町公民館
	寺家	寺家公民館
	中條	中條公民館
	南條	本区公民館・真如公民館 南條区民ホール
	中	中区公民館
	高原	高原公民館
	内中	内中公民館
	土手和田	松並公民館
大仁	大仁公民館	
三福	三福公民館	
立花	ルミエール伊豆	
9月21日(木) 10:30~	エメラルド	やすらぎの家

発表

市内長寿者番付

今年度、伊豆の国市で百歳以上の高齢者の方は、十一人です。八月一日現在(満年齢)での長寿者番付は、次のとおりです。おめでとございます。これからお元気でお過ごしください。

横綱	渡邊すへさん(原木)	百四歳
横綱	渡邊そよさん(長岡)	百四歳
大関	川口しづさん(田京)	百三歳
大関	佐々木ふみさん(南江間)	百三歳
大関	北川遼二さん(エメラルド)	百三歳
大関	遠藤はなさん(長岡)	百三歳
大関	中村きくさん(田京)	百三歳

はじめての人のための読み聞かせ講座

「子どもに読み聞かせをしてみたいけど、どうやって読めばいいの?」と思っている人、ぜひ、ご参加ください。読み聞かせの基本、本の選び方、実演するときの心構えなど、楽しく学ぶことができます(参加無料)。

とき 11月15日、22日、29日の各水曜日
 13:30~15:30(計3回)

ところ 中央図書館2階視聴覚室
 講師 上原佐恵子氏
 対象 読み聞かせに関心のある人(3回出席できる人)
 定員 30人
 申込み方法 10月7日(土)~31日(火)に中央図書館カウンター、電話でお申し込みください。
 申込み・問合せ 中央図書館 電話 0558 76 5566