

第2回

親子映画会 ウルルの森の物語

オオカミの赤ちゃん、ウルルと東京から来た「しずく」が出会い、大自然を舞台に、家族の絆を描いた感動物語です。

とき **3月22日(月)**
1回目 10:00~12:00
2回目 13:30~15:30

ところ アクシスカつらぎ

入場料 無料

*できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問合せ 社会教育課

電話 055 948 1461



温水プールで健康づくり

問合せ・申込み
長岡温水プール
「プールサンゆう」
電話 055-947-0176

各教室の新規会員を募集します。初心者から参加できる教室も予定していますので、ぜひご参加ください。

また、個人のための運動プログラムメニューの作成もしますので、お問い合わせください。

プールの開館時間と料金

利用時間 月~土曜日 9:00~20:00
日曜日・祝日 9:00~16:00
*第2・4月曜日は休館日(月により変更あり)

利用料金 一般(高校生以上) 300円
児童・生徒(3歳~中学生) 100円
*お得な回数券・フリーパスもあります

4月から新しくなります!

プールサイドにジャグジーができます!
筋肉疲労回復に、休憩にぜひご利用ください。
トレーニングルームに新マシン導入!

各教室1回500円
入場料別途300円
申込み/随時受け付けています!

マシンプログラム

曜日	午前	午後
火・水	初心者トレーニング	女性限定トレーニング 初心者トレーニング アスリートの体力作り
金	初心者トレーニング	女性限定トレーニング 初心者トレーニング カラダ改造
土	アスリートの体力作り	-

新マシン導入に伴い、4月から新たに始まる「マシンプログラム」です。

入会金1,000円
月謝3,000円

申込み/
子ども水泳...3月1日(月)開始!
その他の教室...随時受け付けています!

プール教室

曜日	午前	午後
火	ひざ 膝痛・腰痛教室、初心者大人水泳	子ども水泳、大人水泳
水	大人水泳、水中運動	子ども水泳、水中運動
木	大人水泳、水中運動	子ども水泳、大人水泳
金	大人水泳、水中運動	子ども水泳、水中運動
土	子ども水泳、親子水泳	子ども水泳、大人水泳

今まで水泳を習ったことがある人もその泳力に合わせて引き続き練習ができます。

学年や泳力に合わせて自分にあった教室を選んでください。

【注】子ども水泳は、4月から進級基準が新しくなり、対象も年中児以上になります。この4月に年中になる子どもは、3月1日(月)から受け付けを開始します。



トレーニングプログラム

曜日	午前	午後
火	ゆがみリセット	健康フラ・ストリートダンス
水	健康フラ・タヒチアン	健康フラ・タヒチアン
木	ヨガ	ゆがみリセット・ヨガ&ストレッチボール
金	-	健康フラ・タヒチアン
土	-	ウクレレ、フラダンス体験(第1・3)

各教室1回500円
入場料別途300円
申込み/随時受け付けています!

*講師の都合で変更する場合があります。

4月1日(木)から

大仁東体育館を貸し出します

3月31日(水)で大仁東小学校が閉校となるため、4月1日(木)から大仁東小学校体育館を「大仁東体育館」と名称変更して、施設貸し出しをします。

貸出時間と料金

時間	9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00
料金	600円	700円

時間	17:30 ~ 19:30	19:30 ~ 21:30
料金	800円	800円

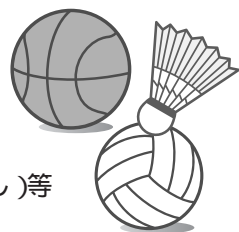
競技可能種目

バレーボール1面
バスケットボール1面
ミニバスケットボール2面
バドミントン3面(ラインなし)等

鍵の貸出場所

大仁市民サービス課(平日の営業時間内)
大仁庁舎警備員室(夜間、土・日曜、祝日)

問合せ 社会教育課 電話 055 948 1461



サンゆう 健康フェスティバル

さまざまな運動の体験会です。健康に興味のある皆さん、快適な健康生活を見つけてみましょう!

ほかにも、バザーやお菓子の販売もあります。ぜひお越しください。

とき **3月28日(日)**
9:30~16:00

ところ 長岡温水プール「プールサンゆう」
内容 水中運動、ヨガ、ストレッチボール、ノルディックウォーキング、タヒチアン・フラダンス、ウクレレ、シュッシュ作り、サーキットトレーニング

申込み プールサンゆうへ電話で申し込み
*定員がありますので、詳しくはお問い合わせください。