

平成24年度出石B&G海洋センター水泳教室会員募集  
 ☎52-55511

《水泳教室の対象・内容》

- **ラッコ**(生後6カ月～4歳) 乳幼児と保護者を対象に、安心して水と遊ぶ楽しさを覚え、丈夫な体をつくる。
- **あひる**(2歳～4歳) 水遊びを中心とし「水が大好きになる」ことをテーマに、同年齢の子どもの遊びを体験する。
- **ペンギン**(3歳～6歳)
- **メダカ**(4歳～6歳) この時期の成長に合わせて水に慣れることから水泳の基本を段階的に優しく指導する。
- **ジュニアI**(5歳～小学3年生)
- **ジュニアII**(小・中学生) 身体の成長期に無理なく4泳法を習得し、その中で上達の喜び、困難を乗り越える強い心を育てる。
- **いるか**(小・中学生) 4泳法の上達を目指すコース。より速くよりきれいに泳ぎ、タイムアップを目指す。
- **くじら**(小・中学生) 水慣れから始め、楽しく泳法を習得する。
- **スイミング** 「泳げるようになりたい!」「きれいに泳ぎたい!」「ストレス解消!」「運動不足解消!」など健康と体力増進をお手伝いする。
- **らくらくウォーキング**
- **ジョイフル ウォーキング** 腰痛や膝痛、生活習慣病の改善・予防に最適と、その効果が注目されている水中運動。音楽に合わせて無理なく全身を使い、さまざまな要素を取り入れたレッスンを行う。
- **アクア&スイム** アクアビクスとスイミングのミックスプログラム。
- **アクアビクス** 音楽・リズムに合わせて一緒に楽しく水中運動。体力アップ・運動不足の解消に最適。

＜料金表＞

区分	子ども 高齢者	大人・ 親子
入会金	1,000円	
年会費	1,000円	
週1回 (月額)	3,500円	4,000円
週2回 (月額)	5,000円	6,000円
週3回 (月額)	6,000円	7,000円

※親子：乳幼児1人と保護者1人(ラッコ、あひる、アクア&スイム)  
 ※高齢者：65歳以上  
 ※子ども：中学生以下

＜時間割＞

	火	水	木	金	土
10:30	スイミング	らくらくウォーキング	ラッコ&あひる アクア&スイム	ジョイフルウォーキング	ラッコ&あひる アクア&スイム
13:30	ジョイフルウォーキング	スイミング	らくらくウォーキング	らくらくウォーキング	ペンギン
15:30	ペンギン	ペンギン	—	ペンギン	ペンギン
16:30	ジュニアI	ジュニアI	ジュニアI	ジュニアI	ジュニアI
17:30	メダカ ジュニアII	ジュニアII	メダカ ジュニアII	ジュニアII	ジュニアII
18:30	いるか	いるか	くじら	いるか	いるか スイミング
20:00 (19:30)	ウォーキング	ジョイフルウォーキング	スイミング	アクアビクス	—

※( )は、冬期時間(12月～3月)

「カブトムシ探検隊パーティー」  
 参加者募集

日 4月29日(日) 午前11時～午後2時 ※雨天決行  
 所 県立但馬長寿の郷(養父市)  
 内 カブトムシの幼虫探し、お楽しみ抽選会など  
 料 千円(付き添いの保護者無料)  
 定 500人  
 ※小学3年生以下は、保護者同伴

申方 電話または任意の用紙に代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数・付添人数、当日の交通手段を記入の上、ファックス  
 申期 4月23日(月)  
 申問 但馬長寿の郷企画管理課  
 ☎ 079-66218456  
 F 079-66218459

介護予防トレーニング機器  
 利用者募集

竹野健康福祉センターと但東健康福祉センターにある介護予防トレーニング機器を無料で利用できます。



＜事前講習会＞

場所	日時(4～9月分)					
竹野健康福祉センター	4月13日(金) 午後	5月18日(金) 午前	6月7日(木) 午後	7月12日(木) 午前	8月10日(金) 午後	9月7日(金) 午前
但東健康福祉センター	4月16日(月) 午後	5月14日(月) 午前	6月11日(月) 午後	7月20日(金) 午前	8月6日(月) 午後	9月10日(月) 午前

※時間 午前：午前10時～11時(定員5人程度)  
午後：午後1時30分～2時30分(定員4人程度)、午後3時～4時(定員4人程度)

対20歳以上の市民  
使用できるトレーニング機器  
チェストプレス、レッグプレス、エアロバイクなど  
利用可能日時  
・竹野：平日午前9時～午後5時(毎週水曜日午前と事前講習会開催日を除く)  
・但東：平日午前9時～午後5時(毎週火曜日午前と事前講習会開催日を除く)

対3歳以上就学前の幼児と保護者

時間 午前9時45分～午後0時15分

共通事項

所 日高農村環境改善センター1階 調理実習室(日高町国分寺)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月9日・23日、6月13日・27日、7月4日いずれも水曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

日 5月11日・25日、6月8日・29日、7月6日いずれも金曜日(5回コース)

所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室(立野町)

講座・教室

わくわくクッキング教室



豊岡会場

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課窓口または電話

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

会場	回	1回目	2回目	3回目	4回目
ウェルストーク豊岡		5月15日(火)	6月19日(火)	7月17日(火)	8月7日(火)
城崎地区公民館		5月10日(木)	6月14日(木)	7月12日(木)	8月2日(木)
竹野健康福祉センター		5月16日(水)	6月20日(水)	7月18日(水)	8月1日(水)
日高農村環境改善センター		5月18日(金)	6月15日(金)	7月13日(金)	8月3日(金)
出石健康福祉センター		5月21日(月)	6月18日(月)	7月9日(月)	7月30日(月)
合橋地区公民館		5月16日(水)	6月20日(水)	7月18日(水)	8月8日(水)

・時間は、いずれも午前10時～午後0時30分  
・上記6カ所から1会場を選択してください。

ほのほのクッキング教室

健康増進課 電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

対65歳以上で、自分で料理を作る機会が減った方、一人暮らしの方、または健康づくりに関心のある方

健康講話、栄養実習

1教室800円(4回コース)

1教室10人程度

4月16日(月)～5月2日(水)

健康増進課

電話 24-11127

健康増進課成人保健係

電話 24-11127

出石高等学校

地域オープン講座

但馬地域在住の方

毎週月曜日午後1時5分～2時55分(初回開講予定4月16日、年間20回程度)

美術概論(美術工芸制作実習、鑑賞ほか)

書道概論(漢字書法の基礎と実用書ほか)

3240円(別途教材費千円程度)

各5人程度

申込みは随時受付(土・日曜日、祝日を除く)

出石高等学校事務室

電話 52-13131

出石高等学校事務室

電話 52-13131

出石高等学校事務室

電話 52-13131

出石高等学校事務室

電話 52-13131

