

多胎児を抱える親のサークル
「えだまめらんど」
参加者募集

「えだまめらんど」は、双子、三つ子などの多胎児を抱える親のサークルで、多胎児を抱えるお母さん方の育児の悩みや育児のコツなどの情報交換や交流の場です。

多胎児を妊娠中の方の参加も歓迎します。気軽に参加ください。



日時 毎月第3日 曜日、午前10時～正午
場所 城南保育園（豊岡市弥栄町5・9）
交流会では、ボランティアの皆さんに託児をお願いしており、産後3カ月くらいから参加されています。
会報の発行 月1回
その他の活動 遠足、日曜日交流会、クリスマス会、リサイクル衣類、靴など）
参加費 年1、200円
年度途中からの参加は、月100円
申込み・問合せ 豊岡健康福祉事務所保健指導課
☎ 26・3662

水泳教室会員募集

水泳教室の案内
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、丈夫な体をつくりまします。
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、同年齢の子どもとの遊びを体験します。
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します。
ジュニア (5歳～小学3年生)
ジュニア (小・中学生) 身体の成長期に無理なく4泳法を習得します。その中で上達の喜び、困難を乗り越える強い心を育てます。
いるか(小・中学生) 4泳法の上達をめざすコースです。より速くよりきれいに泳ぎ、タイムアップをめざします。
くじら(小・中学生) 楽しく水慣れから泳法を習得します。
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!健康と体力増進をお手伝いします。
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します。
アクア&スイム アクアピクスとスイミングのミックスプログラムです。
アクアピクス 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です。

出石B&G海洋センターからのお知らせ
☎ 52 - 5511

水泳教室時間割

	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	
15:30	ペンギン	ペンギン		ペンギン	ペンギン
16:30	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア
17:30	メダカ ジュニア	ジュニア	メダカ ジュニア	ジュニア	ジュニア
18:30		いるか	くじら	いるか	スイミング
20:00 (19:30)	アクア&スイム	ジョイフルウォーキング	スイミング	アクアピクス	

()は冬期時間です。

料金表

区分	子ども 高齢者	大親 人子
入会金	1,000円	
年会費	1,000円	
週1回(月額)	3,500円	4,000円
	5,000円	6,000円
	6,000円	7,000円
子ども...中学生以下 高齢者...65歳以上 親子教室...乳幼児1人と保護者1人 ・ラッコ ・あひるとアクア&スイム		

申込方法等、詳細は問い合わせてください。

竹野 B & G 海洋センター

からのお知らせ

☎ 47・1805
Fax 47・1805

セミナー参加者募集

	B & G 海洋体験セミナー	親子ふれあい体験セミナー
期 間	8月20日(月)~24日(金)4泊5日	8月3日(金)~6日(月)3泊4日
行 先	沖縄県北部地区(マリンピアザオキナワ泊)	
対 象	小学5年生~中学3年生	小学3年生~6年生
募集人員	2人	1組
参加費	1人 64,000円	1組 78,000円 (羽田空港集合の場合、98,000円)
申込期限	5月13日(日)	
集 合・ 解散場所	伊丹空港	那覇空港
	上記の場所までの引率はありません。	

出石 B & G 海洋センターで
も受け付けます。

B & G 親子チャレンジスポーツ
「あなたも鉄人になれる!」
トライアスロン
(マルチスポーツ)教室

参加者募集

子どもや大人、そして親子が交流を深めながら、マルチスポーツ(トライアスロンなど)の基礎を楽しく学び、安全で健康なス



教室



シェイプアップ教室

夏本番に向けて、但馬ドームでシェイプアップしませんか。1人では挫折してしまうダイエットも、仲間となら達成できます。筋力トレーニングと有酸素運動をうまく組み合わせ、太りにくい身体にしましょう。

誘い合わせ、参加ください。
開催日時 5月10日(木)~
6月28日(木)の間の毎週木

スポーツ習慣を身につける教室
です。

初心者も歓迎します。

日時 6月24日(日)午前9
時30分~午後4時
雨天決行

場所 竹野浜海水浴場、竹
野中央公園

対象 小学4年生以上で、
25メートル以上泳げる方
1人でも参加できます。

内容 B & G 財団、日本ト
ライアスロン連合、日本ラ
イフセイビング協会の講師
によるマルチスポーツ種目

の指導
水泳、ライフセイビング、
カヌー、ランニング、自転車
天候により、種目の一部を
変更する場合があります。
募集人員 30人(先着順)
参加費 1人100円(傷
害保険料)
持ち物 水着、スイムキャ
ップ、ゴーグル、タオル、
自転車(どんなものでも可)、
運動靴、弁当
運動のできる服装でお越し
ください。
申込期限 5月13日(日)

曜日全8回)

・午後の部:午後1時30分~
3時

・夜間の部:午後7時30分~
9時

場所 県立但馬ドームト
レーニング室、屋外施設な
ど

対象 減量を目的とする18
歳以上の方

内容 機器を活用した気にな
る部分の引き締めや、筋
力トレーニングと併せた有
酸素運動を行うことでの効
率よい減量、また、自宅で
継続可能なエクササイズの

紹介など
定員 各20人
程度(先着順)
指導者 但馬
ドーム指導員
申込方法 来館または電話、
ファックス、メール(住所、
氏名、生年月日、性別、希
望教室の部を明記)で申し
込みください。
申込期限 5月7日(月)
申込み・問合せ 県立但馬
ドーム ☎45・1900
Fax 45・1901
メールアドレス
info@tajimadome.jp

