

文化・スポーツ振興財団からのお知らせ

川上公園野球場と岡志別の森運動公園がオープンします

▶利用期間・利用時間

施設区分		利用期間	利用時間	
川上公園野球場		5月1日(日)～10月31日(月)	5月	6時～18時
			6月～9月	5時～19時
			10月	6時～17時
岡志別の森運動公園	野球場	5月1日(日)～10月31日(月)	5月	6時～18時
			6月～9月	5時～19時
			10月	6時～17時
	テニスコート	4月10日(日)～10月31日(月)	4月	9時～17時
			5月～10月	6時～21時
			5月	7時～18時
	パークゴルフ場	5月1日(日)～10月31日(月)	6月～9月	7時～19時
			10月	7時～17時

※各施設は有料です。

※施設の状況により利用期間や利用時間を変更することがあります。

▶申し込み・問い合わせ 岡志別の森運動公園管理事務所 (☎2525)

初心者テニス教室に参加しませんか

▶日時 5月10日(火)から6月10日(金)までの毎週火・金曜日(全10回) 10時～12時

▶場所 岡志別の森運動公園テニスコート

▶対象 市内に居住または通勤するテニス初心者の方

▶定員 50人(申込順)

▶参加料 3,000円(傷害保険料を含む)

※受講料は、4月26日(火)までに総合体育館に持参してください。

▶持ち物 ラケット・運動靴

▶申し込み 4月12日(火)から26日(火)までの10時から20時までに電話で総合体育館 (☎5552)



『申し込み』
『問い合わせ』
中の『G』は『グループ』の略です

水中運動教室の参加者を募集します

文化スポーツ振興財団は、5月7日(土)から市民プールで、水中運動教室を開催します。

健康増進のために、ぜひご参加ください。

▶対象 高血圧症や心疾病のない方
※『リハビリ教室』は、このほかに、体の一部にまひの症状がみられる方、または排便・排尿が一人でできる方が対象です。

▶講師 (株)JSS登別指導員

▶参加料 月額2,000円(1教室)

※別途プール入館料がかかります。

▶申込方法 4月10日(日)から22日(金)までに市民プール備え付けの申込用紙により、お申し込みください



▶申し込み・問い合わせ
市民プール (☎5588)

教室名	日時 (各教室とも月4回開催)	内容	定員
元気アップ教室	①火曜日 10:30～12:00 ②金曜日 10:30～12:00	水中ウォーキング、水中ストレッチ、水中エアロビクスダンス、リラクゼーションなど	各30人
アクアビクス教室	①火曜日 13:00～14:00 ②水曜日 11:00～12:00 ③木曜日 13:00～14:00 ④金曜日 19:30～20:30 ⑤土曜日 19:00～20:00	音楽にあわせて楽しく水中エアロビクスダンス	各30人
予防改善教室	①火曜日 14:15～15:45 ②木曜日 14:15～15:45	腰痛や膝痛、肩こり、股関節予防改善など	各30人
エンジョイアクアビクス教室	①火曜日 19:30～20:30 ②土曜日 13:00～14:00	音楽にあわせて楽しく水中エアロビクスダンス、水中ウォーキング	各30人
らくらくシェイプアップ教室	①水曜日 13:00～14:30 ②木曜日 10:30～12:00 ※期間は1期3カ月	水中ウォーキング、水中エアロビクスダンス、水中ストレッチ、リラクゼーションなど	各30人
リハビリ教室	①水曜日 14:45～16:15 ②金曜日 14:15～15:45	筋力をつける、関節や筋肉などがかたくなるように予防改善する運動	各10人
ボディシェイプアップ教室	①水曜日 19:30～20:30	器具を利用した教室、筋力トレーニングやリラクゼーション	30人
もりもりアクアビクス教室	①木曜日 19:30～20:30 ②金曜日 13:00～14:00	アクアグローブ、ダンベル、フィンベルなど器具を使用した水中エアロビクスダンス	各30人