



◆アクアビクスってどんな運動？

歩いたりジャンプしたり手足を動かしたり、全身を使ってさまざまな動きを水中で行うアクアビクス。水中では浮力に身をまかせてリラックスするもよし、水圧や浮力を感じながら音楽に合わせて踊るもよし、水の抵抗を使って全身を鍛えるもよし、ご自分の目的とレベルに合わせてエクササイズできるのも魅力です。水中でダイナミックにカラダを動かせば気分爽快！泳げなくても大丈夫！男性も女性も大歓迎です。

◆日程／

7月		8月		9月	
火曜日	土曜日	火曜日	土曜日	火曜日	土曜日
			2日	2日	6日
		5日	9日		
15日	19日	12日			
22日	26日	19日	23日		
		26日	30日		

◆時間／

火曜日 午前10時30分～11時30分  
土曜日 午後5時30分～6時30分

※全日程7週間(14回)のエクササイズです。ご自分のスタイルに合わせて、参加パターンを選択することができます。

◆受講料／

1回券 700円 ちょっとお試しに。  
7回券 4,500円 まとめてお得に！

◆申し込み／

ココカラ事務局で事前に回数券をご購入ください。開催期間中は会場でも販売します。

※ココカラ未加入の方は年会費(2,000円～3,000円家族割引あり、保険料を含む)を添えて入会をお願いします。

◆参加対象者／中学生以上の老若男女

◆場所／

周防大島町B&G海洋センタープール(西三浦)

◆持参するもの／

タオル、水着、水泳キャップ、回数券、会員証

◆問い合わせ／

NPO法人ココロとカラダ健栄会事務局  
(周防大島町B&G体育館内)

☎080(1919)1857

海技免状更新講習

■講習日／7月20日(日)

受講開始 午後1時30分

※海技士の免状をお持ちの方は5日前に必ず予約をお願いします。

※小型船舶操縦士で、有効期限を過ぎた方の講習も同時に行います。

■場所／大島文化センター

■持参品／

・海技免状(操縦免許証)

・本籍記載の住民票1通

※海技免状の方は必要。操縦免許証の方は記載事項に変更

がなければ不要。

・ボールペン

・認印

・写真(4.5×3.5センチメートル2枚、海技士の方は3×3センチメートル2枚)

■料金／

小型7500円

(小型失効16550円)

大型8400円

※送料別途必要

■問い合わせ／

(社)中国船舶職員養成協会

☎082(255)8705

柳井健康福祉センター

大島相談室廃止について

これまで山口県大島総合庁舎2階で健康保険相談等を行っていましたが、6月1日から大島相談室を廃止し、今後の相談は柳井健康福祉センター本所で行うこととなりましたのでお知らせします。

引き続き本所でのご利用をいただきますようお願いいたします。

■問い合わせ／

柳井健康福祉センター

☎0820(22)3631

周南コンピュータカレッジ

ジ学校見学会・体験授業

周南コンピュータカレッジは、厚生労働省が設置した全日制2年過程の学校で、最新の設備を備え、きめ細やかな指導により高い就職率と資格取得率を誇っています。この機会に学校を見学し、コンピュータを体験してみませんか。

■対象／高校生・一般社会人

■内容／

学校紹介、校内見学、コンピュータ体験、進学説明会、

昼食、体験授業

■日時・体験授業の内容／

・7月12日(土)プログラミング

・7月29日(火)WEBアニメ

・8月11日(月)プログラミング

・8月28日(木)CAD

※時間はいずれも午前10時～午後3時。

※学校見学会(午前)のみ参加、体験授業(午後)のみ参加も可能です。

■問い合わせ／

周南コンピュータカレッジ事務局

☎0833(72)8000