

湯う湯う温水プール教室 (水曜日教室) 参加者募集

竜崎温泉温浴プールは塩分濃度が高く無理のない運動で効果を期待できます。この教室は初心者の方はもちろん、泳げない方も体力に自信のない方も参加できる内容(水中でのストレッチやウォーキング、体操)で行います。水中での運動の楽しさを実感してみませんか!

◆対象者

町内に住所を有する概ね65歳～79歳までの水中歩行が可能な方で、要介護認定を受けていない方。

※参加者の健康状態を把握して教室を安全に実施するため、事前に健診結果の提出やかかりつけ医の許可が必要になります。詳しくは介護予防班までご連絡ください。

◆実施期間 9月9日(水)～12月9日(水)

◆実施回数 全13回

◆実施時間 午前10時40分～12時20分
※送迎バスの時間に合わせています。

◆利用料 400円

◆実施内容

健康講話、レクリエーション、水中ウォーキング、水中体操等および健康チェック(血圧・体重・体脂肪・脈拍測定)

※運動の効果を確認するため体力測定を初回と12回目に実施します。

※教室終了後もプールでの運動を習慣化することを目指します。

◆実施場所 竜崎温泉温浴プール

◆持参する物 筆記用具、水着、水泳帽、タオル

◆定員 7～8名

◆申込締切日 8月5日(水)

※必要な方は傷害保険(800円、1,600円の2種類)をご紹介します。

竜崎温泉温浴プールの利用について

◆営業時間 火曜日～日曜日 午前10時～午後9時
(最終受付:午後8時30分)

※ただし、7月28日(水)、31日(金)、8月4日(水)、7日(金)、18日(水)の午前中は教室を開催していますので、ご利用の際はご了承ください。

また、次のとおり自由に参加できるプログラムを実施します。お気軽にご参加ください。

○燃やそう!体脂肪コース

◆日時 7月28日(水)、8月6日(木)、18日(水)、27日(木)
午後2時～2時40分

○スリムアップコース

◆日時 8月5日(水)、7日(金)、21日(金)、26日(水)
午後2時～2時40分

◆申し込み・問い合わせ

介護保険課 介護予防班 ☎0820(77)5530

重、男女の平等、教育を受ける権利、職業を選ぶ自由、健康で文化的な生活を営む権利など、さまざまな権利を「基本的人権」として保障されています。

を募集することになりました。一般の方対象の募集については、次の通りです。

■募集作品

標語

(人権に関するスローガン)

■応募資格

町内在住者

■応募方法・応募先

各教育支所、および社会教育課に用意しています。所定の用紙に必要事項を記入して、各教育支所または社会教育課へ提出

■応募締め切り

9月10日(木)

■問い合わせ
教育委員会 社会教育課
☎0820(78)2205

「文化サポーター」のスタンプ募集

周防大島町文化振興会では、地域文化の振興を図ることを目的とした「文化サポーター」のスタンプを募集しています。

■応募資格 町内に在中、在勤、在学している高校生以上の方(団体での応募可)

■活動内容 文化振興会が主

催・後援する文化事業で、次のような業務にご協力いただきます。

- ・会場設営、受付、案内など、運営業務全般。
- ・イベントの企画、準備、PR、連絡など。
- ・活動中の事故等に備え、文化振興会でボランティア保険に加入します。
- ※万一の怪我等については、ボランティア保険の範囲内で対応させていただきます。

■活動依頼 登録者の中から、各イベントの内容や開催場所等を考慮し、文化振興会

から依頼し従事していただきます。

※都合のつかない場合は、お断りいただいても構いません。交通費や謝礼はありません。

■活動期間 登録してから平成22年3月末日まで

■申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入され、社会教育課または各教育支所までご提出ください。

■問い合わせ
文化振興会事務局
(社会教育課内)
☎0820(78)2205