

今年の夏はちょっと違う！ 骨盤矯正ヨガ&アクアビクス 参加者募集

◆今年の夏のB & G海洋センタープールはひと味違う！

今、注目されている“骨盤”！骨盤の歪みを整えることによって人間が本来もつ正しい姿勢と骨格を取り戻すことができます。

また、骨盤の歪みを直すことによって脂肪を貯めやすい体質が改善されるため、ダイエットの効果も抜群です。

◆骨盤を整えアクアビクスで脂肪燃焼！

アクアビクスでは水中で全身運動を行います。水の抵抗を使って筋力アップ、浮力を使ってリラックス…いいこと尽くめの骨盤矯正ヨガ&アクアビクスでこの夏は決まりです！どなたでも大歓迎です。

◆日程

7月		8月	
木曜日	土曜日	木曜日	土曜日
25日	20日	1日	3日
	27日	8日	

◆時間（矯正ヨガ30分・アクアビクス30分）

木曜日 午前10時30分～11時30分

土曜日 午後5時30分～6時30分

◆インストラクター

吉福教子先生

◆申込要件

アクアビクスはココカラ会員でないと参加できません。※当日入会可能です。

◆受講料 1回 500円

◆会費

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

中学生以上のココカラ会員

◆場所

周防大島町B & G海洋センタープール（西三蒲）

◆持参するもの

タオル、水着、水泳キャップ、会員証

◆後援 周防大島町教育委員会

◆問い合わせ

NPO法人ココロとカラダ健研究会事務局
（周防大島町B & G体育館内）

☎080（1919）1857

■相談受付電話番号
0120（003）821

■内容

クレジット・キャッシング等の多重債務問題や相続登記などの相続問題でお困りの方々に、手続の説明や近傍司法書士事務所の紹介など、問題解決に向けてのご相談を受け付けます。

■問い合わせ

山口県青年司法書士協議会
相談会担当 石丸

☎0834（32）9861

催し

今年も開催

サタデーフラ2013

今年も周防大島のアロハな夏を彩る「サタフラ」ことサタデーフラを開催します。で、夏の夕べにぜひご観覧にお出かけください。

■日時

7月20日（土）～8月31日（土）
毎週土曜日

○デイステージ

午後1時から4時

○ナイトステージ
午後6時～9時

■会場

グリーンステイながうら・サンシャインサザンセット・道の駅サザンセットとうわ・竜崎温泉

※詳しいスケジュールは（社）周防大島観光協会のホームページをご覧ください。

■観覧費 無料

■問い合わせ

（社）周防大島観光協会

☎0820（72）2134

○デイステージ

久賀児童館で

「夏休みふれあい学習会」を開催します

周防大島高校のお兄さんやお姉さんと一緒に、夏休みの宿題をしませんか？ご持参ください夏休みの宿題等のやり方や、わからないところを指導いたします。

◆日時 8月1日（休） 午前10時～正午

◆会場 久賀福祉センター2F（久賀児童館）

◆定員 30名（参加多数の場合は先着順）

◆対象 町内在住の小学校1年生～小学校6年生
夏休みの宿題等を持参してください。

◆申し込み方法

久賀福祉センター（児童館）へ電話にてお申込みください。

◆申し込み期限 7月25日（休）まで

◆申し込み・問い合わせ

久賀福祉センター（児童館）

☎0820（72）1597