

案内

トレーニングアドバイス

マシンの取り扱い方法、ダイエットや筋トレ方法についての相談日を設けました。今まで何をやっていいのかわからなかった方など気軽に指導員にお尋ねください。
とき 8月8日(火)、22日(火) 午前10時 11時、午後6時8時
ところ まきがね公園体育館健康体力センター 25 6478

募集

まきがね公園体育館健康体力センター

プチ健康講座

開催日ごとに内容の異なる講習会なので、都合に合わせて参加できます。なお参加者多数のため、事前申し込みが必要になりました。参加希望の方は2日前までに電話でお申し込みください。
とき 8月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金) 午前10時10時半
ところ まきがね公園体育館
内容 4日「ストレッチ

トレーニング講習会(8月)

▷とき = 9日(水)・23日(水)・31日(水) 午後7時~、17日(水) 午前10時~ (託児付) ▷ところ = まきがね公園体育館健康体力センター ▷受講料 = 520円 ▷持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具 ▷受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(8月)

▷とき = 11日(金)、18日(金) 午前10時~正午

社会体育施設の貸し出し(8月)

▷とき = 7月25日(火) 午後7時~ ▷ところ = まきがね公園体育館 (翌日からは午前8時半から午後5時まで電話での受け付け可)

成績

長島町町民大会
スポンジテニス大会
6月24日、まきがね公園体育館で長島町スポンジテニス大会が開催されました。結果は次のとおりです。
優勝〃和田・森川 2位
〃柘植・小林 3位〃金田・金田
マレットゴルフ大会
6月25日、正家マレットゴルフ場で行われました。結果は次のとおりです。
男性優勝〃加賀博文 2位
〃山本昌宏 3位〃篠原敏男 女性優勝〃篠原府子 2位〃三宅多賀子 3位
〃牧野照子

プール行事

学校のプール開放

水泳の普及、振興を図るため、恵那北小学校、大井小学校、長島小学校のプールを開放し、水泳教室を行います。

【恵那北小学校プール】

期間 7月29日(土)、30日(日) 午後1時 4時

【大井小学校プール】

期間 8月5日(土)、6日(日) 午後1時 4時

【長島小学校プール】

期間 8月12日(土)、13日(日) 午後1時 4時

共通 利用者 市内在住、在勤者で、原則として小学生以上

利用料 無料

水泳教室 水中ウォーク

コース 水に親しむコース

(泳げない人向け) ワンポイントレッスン(泳力に合わせた指導) 随時行っています

ので、希望者はお申し出ください。(無料)

問い合わせ まきがね公園

体育館 25 6478

山岡・明智B&G、上矢作プール夏休み無料開放

夏休み最初の日曜日に、山岡・明智B&G海洋センタープール、上矢作プールを無料開放します。

とき 7月23日(日) 午前9時 午後5時

内容 浮き輪の持ち込み可、プールでカヌー体験(B&Gプールのみ)

問い合わせ スポーツ課

43-2112

恵那市水泳カーニバル

市内の小中学生を対象に水泳カーニバルを開催します。各種目、各学年別に1位から3位まで表彰します。多数の参加をお待ちしています。

とき 9月3日(日) (雨天決行、警報発令の場合は中止)

ところ 恵那北小学校プール

種目 幼児の部(男女混成) 25歳板キック

小学生の部(男子・女子) 各学年別の自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、メドレーリレー、フリーリレー

中学生の部(男子・女子) 各学

お知らせ

「運動浴槽」利用方法の変更に
ついて
山岡健康増進センターには、「運動浴槽」という温水プールがあります。

介護予防に重点を置いた設置目的や、プールが狭いことから、歩行や筋力トレーニング専用として使用しています

が、「泳ぎたい」という要望がありましたので、試行として

期間を限って泳げる時間帯を

設けます。

期間 7月20日(木) 9月30

日(土) (月曜日、9月19日(火)は

休館、9月18日(月)は開館)

時間 午後4時 8時45分

(ただし、火曜日、木曜日の午後

7時半以降はアクアピクス

教室を開催するため、申込者

以外の利用はできません)

水深 1.1m

小学生以下は保護者の付き

添いが必要です。また浮き輪

などの遊具は使用できません。

紹介

えなイースト総合スポーツクラブ

小学生バレーボール教室

6月17日、大井第二小学校体育館で小学生バレーボール教室を開催し、39人が参加しました。

バレーボール協会の指導により、基本的な技術指導や、バケツを利用したパス回しなどユニークな練習も行い、参加者は楽しそうに取り組んでいました。



えな花の木スポーツクラブ

弓道・アーチェリー教室

6月11日、まきがね公園弓道場で弓道・アーチェリー教室を開催し、11人が参加しました。

初心者を対象に幅広い年齢層が集まりました。最初は、なかなかの当たりませんでした。練習するうちにだんだんと的に当たるようになり、競技のおもしろさを知りました。



ヨガ教室

6月16日、市中公民館でヨガ教室を開催し、20人が参加しました。

この教室は人気が高く、予約殺到。参加した方は全身でヨガの魅力を満喫しました。



山岡健康増進センター

TEL 5614066

全教室共通

ところ 山岡健康増進センター

申し込み 7月21日(金) 27

日(木) (電話での申し込み可。定員になり次第終了)

申し込み後の開催通知はし

ませんのでご了承ください。

施設利用料 受講料と別に

必要。一般1回300円、小

中学生150円

教室以外に、トレーニング

ルーム・運動浴槽・風呂が利

用できます。

気功と太極拳の両方を行い

ます。気功は体内の気を巡ら

せるものです。

とき 8月11日、25日、9

月8日、22日(金) 午後7時 8

時半(全4回)

定員 15人

持ち物 体育館シューズ

講師 小栗サカエ

水中歩行教室

水中での基本歩行を行います。

とき 8月1日(火) 午前11

時

受講料 1600円

講師 鶴飼千代

受講料 大人300円、小

中学生100円

定員 30人(小学生以上)

持ち物 体育館シューズ

講師 多々良恵子

受講料 大人300円、小

中学生100円

定員 35人(小学生以上)

持ち物 タオル、バスタオル