

お知らせ

市民プールのオープン 初日は無料開放

3つの市民プールが6月11日(土)にオープン。初日は無料開放します。

□対象施設 山岡B&G海洋センタープール(☎56-2390)、明智B&G海洋センタープール(☎54-2522)、上矢作プール(市体育連盟☎26-6478)

□営業期間 9月4日(日)まで

□料金 ▽大人☎2000円
▽子ども☎1000円

※市外の方は1.5倍の料金

□時間 ▽夏休み以外の平日
11時～5時 ▽夏休み、土・日・祝日☎午前9時～午後5時

□休館日 月曜日(7月18日(祝)は開館)

※上矢作プールの時間は午後1時～5時、休館日は夏休み期間(7月21日(木)～8月31日(水))以外の平日

☎ 市体育連盟☎25-6478

スポーツ課が事務所を 移転

スポーツ課はぎふ清流国体市推進本部と一緒に、中コミセン(市役所第二庁舎隣)

募 集

プール監視員

臨時職員のプール監視員を募集します。

□期間 6月11日(土)～9月4日(日)

□勤務場所 山岡B&G海洋センタープール、明智B&G海洋センタープール、上矢作プール

□勤務時間 午前8時半～午後6時(午後0時半～6時)

□勤務内容 プール監視や施設清掃など

□勤務条件 時給800円

□対象 高校生以上で泳げる方

☎・☎ 市体育連盟☎25-6478

各種教室の受講者 子ども水泳教室

□とき 6月16日、23日、7月7日、14日、21日、28日、8月11日、18日、25日、9月1日(木曜日)全10回

▽料金 2000円/日(別途必要です)

□講師 B&Gアクアインストラクター

□対象 年長児～小学3年生

□定員 各10人(先着順)

□講師 B&Gアクアインストラクター

□料金 2000円

※施設利用料1000円/日が別途必要です



▲泳ぎの基礎を教える水泳教室

□とき 6月15日～8月17日(毎週水曜日) 午前10時～11時半(全10回)

□ところ まきがね公園体育館

□対象 初心者か初級者で、市内在住の方

□定員 10人(定員になり次第締め切り)

□料金 3000円

□対象 40歳以上の方

□定員 15人(定員になり次第締め切り)

□料金 3000円

□対象 小学生

□定員 20人(先着順)

□料金 3000円

□受け付け開始 5月26日(木) 午前9時から電話で受け付け

☎・☎ 市体育連盟☎25-6478

スケート場の催しへの 参加者

第7回クリスタルカップフットサル大会レディースの部

□とき 6月12日(日)午前8時半

□ところ 恵那スケート場

□対象 小学生以上の女性チーム

□定員 12チーム(先着順)

□料金 1000円/チーム

□受け付け開始 5月25日(木) 午前9時から電話で受け付け

キッズサッカー教室

□とき 6月19日、7月17日、8月21日、9月18日(日曜日) 午前9時～10時

□ところ 恵那スケート場

□料金 2000円/回

□講師 市サッカー連盟

□対象 4歳～6歳児

共通

☎・☎ 恵那スケート場☎28-3390

勝は、次のとおりです。

●混合の部 小人(有志)

●女子の部 オリーブ(長島町)

レクバレー春季大会

4月17日に、まきがね公園体育館などで開催された第20回レクバレー大会の各ブロックの優勝は次のとおりです。

●Aブロック Oあそぼうる(大井町)

●Bブロック Eあそぼうる(大井町)

●Cブロック 松ヶ丘パワーズ(長島町)

●Dブロック まめっこ(有志)

●Eブロック 本多金属(事業所)

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツ クラブ

第3回レクバレー大会

□とき 6月12日(日)9時

□ところ まきがね公園体育館

□チーム編成 9人制(7人以上なら参加可能)

□料金 ▽団体会員☎無料

成 績

インディアカ春季大会

4月17日に、まきがね西体育館で開催された第15回市インディアカ大会の各部門の優

に移動しました。

☎ スポーツ課(内線612-17)、26-0270(直通) ☎26-0275

地域包括支援センター

☎26-1211(☎線126)

正しい姿勢で歩いて筋 力をつけよう

新緑の季節になりました。ウォーキングで自然を楽しみ、心と体のリフレッシュをしませんか。

ウォーキングは体力に自信がない方でも、リハビリに取り入れやすく、体力強化や健康維持、ダイエットなどに効果があります。

体力に自信がない方の場合、長い距離を歩いたり、早足で歩いたりすることよりも、正しい姿勢でゆっくり歩くことが大切です。少しずつ筋力をつけるよう心掛けましょう。

軽めのウォーキングでも十分効果があります。焦らずゆっくりと周りの景色を楽しみながら歩きましょう。適度なウォーキングの効果には、心肺機能の向上や筋力低下の予防、骨の健康維持などがあります。ウォーキングを行う上で、自分に合った目標をもち、無理なく行うことが大切です。

成年後見制度の巡回相談を開催

専門の相談員が、無料で相談に応じます。自身や家族のことで心配なことがあれば、地域包括支援センターへ申し込みください。

□とき 6月9日(木)午後1時半～3時半

□ところ 山岡振興事務所

□相談員 NPO東濃成年後見センター中津川・恵那事務所相談員

あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。

