



## プール会員募集中！健康づくりの第一歩は、温水プールから 「水泳教室」参加者募集

平成27年度 第2期

**申込場所** 象潟B&G海洋センター  
**申込方法** 申込用紙に希望の曜日（1つ）と必要事項を記入し、提出してください。申し込み用紙はプール受付窓口にあります。市ホームページからもダウンロード可能。  
**申込期限** 6月11日(木)まで  
 ※抽選結果の確認は各自でプールに問い合せください。（センター内に抽選結果の掲示もします。）  
**手続き** 6月12日(金)以降に各自で申し込み状況または抽選結果を確認後手続きをしてください。



※定員に満たない場合は全員参加となりますが、申し込み多数の場合は各教室ごとの抽選になります。抽選は6月12日(金)以降に行います。（市内申込者優先）

### ◆7月～9月の3カ月コース（全10回）

教室名（対象）	曜日	時間	募集人数	内容
ベビー教室 （6カ月～2歳児）	金	7月10日から開始 11:00～12:00 小学校夏休み期間中は 12:30～13:30	定員なし	親子のふれあいを通して楽しみながら水中でのバランス感覚を養い、水に対する本能的な動きを引き出します。（体験可能）
チビッコ教室 （小学1、2年生）	月	7月6日から開始 16:30～17:30	30人	正しい運動習慣が身につけられるよう、楽しく水慣れから水泳の基本的な技術を段階的に指導します。
	水	7月8日から開始 16:30～17:30	30人	
	金	7月10日から開始 16:30～17:30	40人	
ジュニア教室 （小学3～6年生）	木	7月9日から開始 16:30～17:30	40人	体力向上と正しい運動習慣が身につけられるよう、水泳の技術と泳法を段階的に指導します。
	土	7月11日から開始 16:30～17:30	30人	
アクアビクス教室 （一般）	水	7月8日から開始 12:30～13:15	定員なし	水中での有酸素運動とリラクゼーションを45分間行います。（体験可能）※託児有・要相談

### ◆費用

教室参加料	1,000円
施設使用料	1回ごと
小学生以下	100円
高校生・65歳以上	250円
一般	350円
託児	100円

※のびのび教室（3～4歳児）、わんぱく教室（年中・年長児）、メンズ・レディース教室（高校生以上）は、夏季繁忙期における教室の安全面を考慮し、教室を休止しています。なお、次回は10月からの開催となり、9月の広報で募集案内します。

## 利用者の声

自身の不注意による足の怪我で、5カ月弱の入院生活の後「足のリハビリのため」と、退院2日目からB&Gプールに通い始めました。当初は足のリハビリが目的だったものの、水に入り身体を動かすことで感じる気持ち良さは、精神の安定にも繋がるということを感じました。また、当初からB&Gの職員の皆さんやプールでお会いする先輩方に良くしていただき支えられたことで、「プールに行きたい！」という気持ちになりました。

皆さんに会い一緒に水に入り身体を動かすのが、今では心身ともに支えとなっています。また、私と同様に利用されている方々にとっても心身ともに健やかさを保つための1つの指針になっていて、とても感じます。

象潟町在住／40代女性

## あなたの体力年齢調べてみませんか？

平成27年度秋田県体力テストを実施します。体力テストを通じて健康チェックをしてみませんか。

No.	月日	実施場所	時間	対象	申込期限
①	6月9日(火)	象潟体育館	午後1時30分～3時30分	20～79歳	6月8日(月)
②	6月16日(火)	上郷小学校体育館	午後6時30分～8時	65～79歳	6月11日(木)
③	6月16日(火)	金浦体育館	午前10時30分～11時30分	20～79歳	6月29日(月)
④	7月4日(土)	金浦体育館	午前9時30分～11時30分	20～79歳	6月29日(月)
⑤	9月26日(土)	仁賀保体育館	午後6時30分～8時30分	20～79歳	9月18日(金)



- ◆測定員 スポーツ推進委員
- ◆テスト項目
  - 【20～64歳男女】健康状態のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20Mシャトルラン、立ち幅とび
  - 【65～79歳男女】健康状態のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10M障害物歩行、6分間歩行
- ◆※テストはおよそ6分かかります。
- ◆持ち物 内ズック、動きやすい服装
- ◆申込・問合せ スポーツ振興課 ☎33・8855

## 求人情報

# 募 集 臨 時 職 員

**対象者** にかほ市に居住する方（①に採用方法については、障がい者の方も申込可）  
**応募方法** 総務課人事管理班、仁賀保・金浦市民SCに備え付けの指定用紙により応募  
**申込期限** 6月10日(水)午後5時  
**申込先** 総務課人事管理班、仁賀保・金浦市民SCに直接提出

**問合先** 申込方法は総務課 ☎43・3200、業務内容は勤務地の担当課にお問い合わせください。

職 種	人 数	応募条件	勤務地（担当課）	勤務形態	勤務時間	雇用期間	保 険	賃 金 等	備 考
① 一般事務補助	1人	パソコン操作	象潟庁舎（総務課）☎43・3200	5日/週	午前8時30分～午後5時15分	7月1日～12月31日	社保・雇	5、750円/日	雇用期間更新も可
② 学校プール監視人	18人	特になし	市内小学校（学校教育課）☎38・2266	3、4日/週	午前8時45分～午後4時30分	7月23日～8月24日	雇	5、162円/日	交替勤務のため祝祭日勤務有り、救命講習会参加 平沢小、院内小、金浦小、象潟小、上浜小、上郷小、各入
③ 仁賀保プール監視人 （プール施設管理含）	5人	特になし	仁賀保プール（スポーツ振興課）☎33・8855	4日/週程度	午後8時～午後5時	7月16日～8月25日	無	6、435円/日	交替勤務のため祝祭日勤務有り 救命講習会参加
④ 小出プール監視人 （プール施設管理含）	3人	特になし	小出プール（スポーツ振興課）☎33・8855	3日/週程度	午前9時30分～午後4時30分	7月16日～8月17日	無	6、435円/日	交替勤務のため祝祭日勤務有り 救命講習会参加



申込・問合先 象潟B&G海洋センター ☎43-6490