

「水泳教室」 参加者募集

平成 28 年度第 4 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。申込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です。
申込期限	12月9日(金)まで ※抽選結果の確認は各自プールにお問い合わせください。（センター内に抽選結果の掲示もします。）
手続き	12月10日(土)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。※申し込み多数の場合は各教室ごとの抽選になります。（市内申し込み者優先）
問合せ先	象潟 B & G 海洋センター ☎ 43 - 6490

◆平成29年1月～3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	1月13日から開始 11:00～12:00	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）
	木	1月12日から開始 12:30～13:30	15人	
のびのび教室 （3歳児～4歳児）	金	1月13日から開始 18:00～19:00	15人	水慣れと運動遊びを楽しみながら行い、水の特長（浮力・抵抗・水圧）に対する技術を体得し、集団行動での社会性を身につけます。
	水	1月11日から開始 16:30～17:30	30人	
わんぱく教室 （年中・年長児）	木	1月12日から開始 18:00～19:00	30人	水遊びと運動遊びを行いながら、楽しく初歩的（キック・浮き身）な水泳技術を体得し、集団行動の中で社会性を身につけます。
	月	1月16日から開始 16:30～17:30	30人	
チビッコ教室 （小学1・2年生）	水	1月11日から開始 18:00～19:00	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。
	金	1月13日から開始 16:30～17:30	40人	
	月	1月16日から開始 18:00～19:00	30人	
ジュニア教室 （小学3～6年生）	木	1月12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付くよう、水泳の技術と泳法を段階的に指導します。
	土	1月14日から開始 16:30～17:30	30人	
	月	1月16日から開始 18:00～19:00	30人	
メンズ・レディース教室 （高校生以上）	木	1月12日から開始 10:30～11:30	10人	水慣れから泳ぎ（クロール）の基本的な技術を最初から丁寧に指導します。
	金	1月13日から開始 19:15～20:15	10人	
アクアビクス教室 （一般）	水	1月11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。託児も可。（体験可能）

◆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



Nikaho's Information

くらしの 掲示板

学び・趣味・講座

みんなで作ろう 手作りリリース!

自然の材料（ツタやアジサイ、松ぼっくりなど）を使って、オリジナルリリースを作ります。材料は準備しますので、手ぶらでお越しください。

期日 12月4日(日)
時間 午後0時30分～4時
会場 象潟キリスト教会内
(上浜駅前)

人づくり・まちづくり セミナー 成果報告会

「10年後のにかほを想像↓創造しよう!」をテーマに、地域の魅力を活かした作成したマップについての発表と意見交換を行います。

期日 12月7日(水)
時間 午後6時30分～
会場 金浦公民館
※申し込み不要で、どなたでも参加できます。
問合せ先 生涯学習課
☎ 38・2171

BS料理教室「おうちで手軽にできる中華料理を作りませんか」

期日 12月11日(日)
時間 午前9時30分～午後1時

ちりめん布で 椿の小物作り

つるし飾りにも利用できます。

期日 12月12日(月)
時間 午前9時30分～正午
会場 象潟公民館
参加費 1,000円(材料代含む)
持ち物 裁縫道具
申込期限 12月9日(金)
問合せ先 えみの会 佐々木
☎ 090・6780・1796

オレンジカフェ「縁結び」

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが参

加でき集う場です。コーヒーを飲みながら、交流や情報交換ができます。

期日 12月17日(土)
時間 午後2時～4時
会場 ハルモニア・にかほ
対象 認知症の方、家族、専門職、関心のある方
※ご希望の方には送迎もします。
参加費 300円(茶菓子)
問合せ先 ハルモニア・にかほ
☎ 44・8535

犬の手作りごはん教室

年末年始はお家でワンちゃんへの手作りごはんはいかがですか?ホリスティックケア・カウンセラーが、この時期に気をつけたいことなどもお伝えします。

期日 12月18日(日)
時間 午前10時～11時30分
会場 スマイル
参加費 1,000円
講師 佐藤絵美里氏
持ち物 エプロン、筆記用具
申込期限 12月16日(金)
申込・問合せ先 佐藤 ☎ 090・4728・2656

プリザーブドフラワー

アンティークボックスの中に、貴方色の花をアレンジしてみませんか?

期日 12月18日(日)
時間 午後1時～
会場 象潟公民館
参加費 2,700円(材料代含む)
申込期限 12月10日(土)
申込・問合せ先 フラワーアレンジ愛 高橋 ☎ 090・1492・8627

がんばらない健康教室 ～今回は初めての方限定です～

平成29年 1月11日(水)から開始～5回コース～

時間 19:15～20:15 (60分間)
定員 10人(一般)
参加費 1,000円(初回のみ)
申込方法 象潟 B & G 海洋センターで電話受け付け
申込期間 12月1日(木)～教室開始当日まで
※定員となりしだい締め切りとします。
用意するもの 動きやすいウエア、ストレッチポール(持参できる方)
申込・問合せ先 象潟 B & G 海洋センター ☎ 43 - 6490

こんな方におススメ!

- ① 姿勢改善・ケガのしにくい身体づくり
- ① 健康を維持したい方
- ① 膝・腰・肩のコリが気になる方
- ① 医師から運動を勧められている方
※痛みがある場合はご相談ください。
- ① 体力に自身がなく運動が苦手な方
※現在、病院に通って治療を受けている場合は担当医の了承を得てください。

※2月15日(水)からは経験者向けの教室を行う予定です。