

アクアビクスのご案内

アクアビクスは水泳と違い、音楽に合わせて体を動かすことで楽しく、有効な有酸素運動が確保できます。

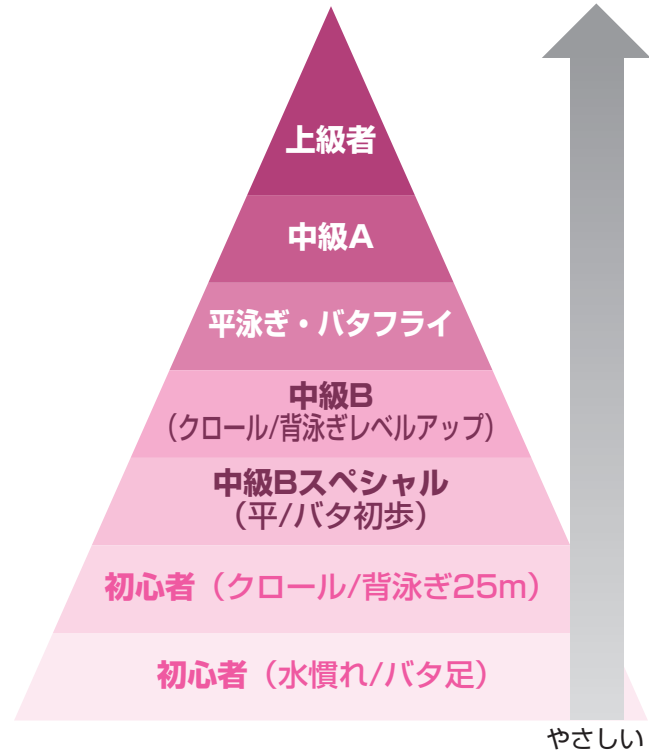
【開催時間】

火曜日	19:00~19:45
木曜日	13:40~14:25 (7/19~8/30は休み)
金曜日	10:30~11:15 19:00~19:45
土曜日	10:30~11:15 (7/14~8/25は休み)

※土曜日は水中ウォーキング中心のアクアです。

参加費 310円/回 (施設利用料別途必要)

参加方法 受付にて申込用紙に記名し、参加費をお支払いの上、プールにご集合ください。



講演「宮沢賢治の再発見」 『おらおらでひとりいぐも』と『銀河鉄道の父』

2017年度下半期の芥川賞は、若竹千佐子『おらおらでひとりいぐも』、同じく直木賞は、門井慶喜『銀河鉄道の父』に輝きました。期せずして、宮沢賢治文学に根ざした作品が文学の最前線で注目され、評価を受けたのは、時代や人生の節目における宮沢賢治回帰があるのではないのでしょうか。

今年度の遊学塾は、上記の両作品に触れながら、宮沢賢治再発見、人生再発見の時を過ごしたいと思います。

◆第1回 7月26日(木) 午後7時~9時
『おらおらでひとりいぐも』…高齢期独居生活の新展望…

◆第2回 8月2日(木) 午後7時~9時
『銀河鉄道の父』…親たるものの哀歓…

場 所 文化センター 視聴覚室
講 師 県立女子大学 文学部 安保 博史 教授
参加費 無料 (群馬県立女子大学「出前講座」)
対 象 第2の人生をどのように生きるか考えている人
定 員 50人程度 (事前申込不要)
主 催 アクティブシニア玉村
後 援 玉村町・玉村町教育委員会



問い合わせ先 原 幹雄 ☎64-6272 / 加賀美 宏 ☎65-2437

秋季水泳教室参加者募集!

● B&G海洋センター ☎65-6537 ●

申込日時 7月29日(日)より営業時間内(午前10時~午後8時30分)に海洋センター窓口へお申し込みください。参加費、印鑑を持参の上、直接お申し込みください。なお、申込書を持ち帰ることはできません。

申込方法 ①親子、幼児アクアリズムの教室は抽選となります。[申込締め切り8月7日(火)]
・申込時に抽選番号をお渡しします。(申し込みは1人1教室)
・発表は8月8日(水)に海洋センター館内およびホームページにてお知らせします。
・発表後、8月26日(日)までにご入金ください。それ以降はキャンセル扱いとなります。

②初心者、初級、中級A B、上級は先着順となります。定員になり次第締め切りとなります。
注意事項 ①8月4日(土)までは1人1教室(本人、家族のみ)の申し込みとなります。
なお、8月5日(日)から複数の教室申し込みが可能です。
※申し込み者が2人以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。
②キャンセルによる参加費の返金は平成30年8月26日(日)までとなります。
③各教室とも、参加費とは別に施設使用料(大人:310円/回)が毎回必要です。



定 員 親子は30組、幼児アクアリズムは各30人、成人対象の教室は各16人。

参加費 2,100円 (10回コース)

教室名	内 容	期 間	時 間	対 象
親子教室	水慣れ・水遊び中心です。	9/6~11/8 毎週木曜日(全10回)	10:30~11:15	1歳から年少まで (保護者1:子1)
幼児アクアリズム教室 (年少・年中)	水の中で行うリズム運動 (水慣れ)を通じて、楽し く、自然に水と触れあうこ とを学びます。	9/5~11/7 毎週水曜日(全10回)	15:45~16:30	平成25年4月2日~平成 27年4月1日 生まれの幼児(年長)
幼児アクアリズム教室 (年長)		9/7~11/9 毎週金曜日(全10回)		平成24年4月2日~平成 25年4月1日 生まれの幼児(年長)
初心者水泳教室	これから水泳をはじめたい 人、水慣れを中心に行いま す。	9/4~11/6 毎週火曜日(全10回)	10:15~11:15	一般(16歳以上) はじめてプールに入る人、 水がまだこわい人にお勧め のコースです。 ※高齢の人にも無理なく指 導します。
初級者水泳教室	クロール、背泳ぎで 25M泳ぐことが目標です。	9/4~11/6 毎週火曜日(全10回)	11:15~12:15	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎをはじめ たい人のコースです。 ※高齢の人にも無理なく指 導します。
		9/5~11/7 毎週水曜日(全10回)	10:15~11:15 13:30~14:30	
中級者水泳教室 (Bクラス)	クロールで25M以上泳ぐ ことが目標です。 (クロール中心の練習)	9/4~11/6 毎週火曜日(全10回)	12:15~13:15	一般(16歳以上) 綺麗なフォームで長い距離 を泳ぐことを目標とします。
		9/6~11/8 毎週木曜日(全10回)	11:30~12:30	
中級B スペシャル教室	クロール、背泳ぎで25M 以上と平泳ぎ、バタフライ の初歩の練習です。	9/5~11/7 毎週水曜日(全10回)	11:15~12:15	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライの初歩 まで習得したいという人の コースです。
中級者水泳教室 (Aクラス)	クロール、背泳ぎのレベル アップと平泳ぎ、バタフラ イの練習です。	9/4~11/6 毎週火曜日(全10回)	13:30~14:30	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎの上達。 平泳ぎ、バタフライ25M 完泳を目指す人のコースで す。
		9/5~11/7 毎週水曜日(全10回)	12:15~13:15 19:00~20:00	
		9/7~11/9 毎週金曜日(全10回)	11:30~12:30	
平泳ぎ・バタフライ 水泳教室	平泳ぎ・バタフライの初歩 を練習です。 (中級B程度泳力がある人)	9/6~11/8 毎週木曜日(全10回)	12:30~13:30	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライを練習し たいという人のコースです。
		9/7~11/9 毎週金曜日(全10回)	12:30~13:30	
上級者水泳教室	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、 バタフライのレベルアップ が目標です。	9/5~11/7 毎週水曜日(全10回)	14:30~15:30	一般(16歳以上) 4種目をよりきれいにより長 く泳ぐことを目標とします。
		9/6~11/8 毎週木曜日(全10回)	19:00~20:00	