

## サン・ビレッジ衣浦 ワンポイントレッスン

問 サン・ビレッジ衣浦 ☎41-2655

健康増進の秋、温水プールで運動不足やストレスを解消しましょう。専門コーチが指導するので、初心者でも安心して参加できます。是非参加してください。

### ●水中ウォーキング

時 第1水曜日 14時～15時 申 不要

### ●ポールエクササイズ

浮きポールを使って簡単エクササイズをします。

時 第1、第3木曜日 19時～20時 申 不要

### ●アクアビクス

体力アップ・ストレス解消健康増進・運動不足解消しましょう。

時 第2、第4木曜日 19時～20時 申 不要

### ●ハタヨガ

柔軟運動でストレス解消しましょう。

時 第2、第4水曜日 19時～20時

対 15歳以上（中学生を除く）

定 各18人 申 電話又は直接

### ●リラックスヨガ

心も身体もリラックスしましょう。

時 第3、第5水曜日 19時～20時

対 15歳以上（中学生を除く）

定 各18人 申 電話又は直接



### ●親子スイミング

時 土曜日 ①16時～16時30分

②16時30分～17時

内 ①浮く練習から15m泳ぐ練習  
②クロールで25m泳ぐ練習（4回で1セット）

対 小学1～4年生

定 各5人

申 電話又は直接

全共通

所 サン・ビレッジ衣浦

¥ 入場料（大人440円、小人220円）が必要  
※ハタヨガとリラックスヨガのレッスン中は、卓球設備の利用ができません。

## リサイクルプラザ リサイクル講座

問 リサイクルプラザ ☎53-5379

### 衣類のリフォーム講座

着なくなった着物や羽織りでチュニックブラウスを作ります。

時 11月26日、12月3日、10日、17日、24日の金曜日 10時15分～12時15分

講 市古美紀子氏 ¥ 無料 申 11月5日(金)～21日(日)に直接



### 壁飾り作り講座

不用になった針金ハンガーなどを再利用してクリスマス壁飾りを作ります。

時 12月11日(土) 10時15分～12時15分

講 松村満美子氏

¥ 1,000円（材料を用意できない人のみ）

申 11月12日(金)～12月5日(日)に直接



【全共通】 所 リサイクルプラザ 対 市内在住・在勤の人（未就学児は保護者同伴） 定 各18人