

川湯屋内温水プールからのお知らせ

川湯屋内温水プールでは、12月からの各教室の参加者を募集いたします。(教室内容は下記のとおりです)

教室名	内 容	日 時	対 象	定員
ジュニアコース	水慣れしている小学生を対象に、基礎的なクロールから2泳法を取り入れて泳力を付けていく教室となります。(弟子屈町民に限る)	12月2日(土)から3月末まで開催 毎週土曜日 午前10時30分～ 午後11時15分(期間中)	令和5年度申込参加者、教室5回以上参加した小学生対象	15人
がんばれ水泳教室	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を向上させたい方、きれいに長く泳げるようになりたい方のために、一連の動作の習得、50m完泳を目標とし技術・泳力の向上を目的とします。(木曜日のみ生涯学習バスが運行します)	12月7日(木)から3月末まで 毎週木曜日 午前10時30分～ 午前11時15分(期間中)	成人	10人
水中運動	水の特性を利用し、心臓や肺、筋骨格などへの負担を軽減しながら、全身的に効果が得られる運動です。高齢者の方々にも適した運動として注目されています。(木曜日のみ生涯学習バスが運行します)	12月7日(木)から3月末まで 毎週木曜日 午前10時30分～ 午前11時15分(期間中)	成人	15人
水中エアロビクス	泳げない方でも安心して行える運動で、音楽に合わせて運動し、水の特性を生かし皮下脂肪燃焼を目的とした教室です。	12月1日(金)から3月末まで開催 毎週金曜日 午前10時30分～ 午後11時15分(期間中)	成人	15人
水中ジョギング	泳げない方でも安心して行える運動で、水の特性を生かし皮下脂肪燃焼を目的とした教室です。 汗を流し、仕事の疲れをとりませんか。(腰痛・肩こり等に効果抜群!)	12月2日(土)から3月末まで開催 毎週土曜日 午後1時00分～ 午後1時45分(期間中)	成人	15人
親子水泳教室	親子で楽しく遊び、水と親しみながら体力を付けていく教室です。お子様と一緒に体力の向上やストレス解消、お子様と一緒に水の心地よさをぜひ一緒に体感してください。	12月3日(日)から3月末まで開催 毎週日曜日 午前10時30分～ 午前11時15分(期間中)	親子	10組
フリー教室	フリーに泳いだり、歩いたり、ご自身のペースに合わせて、この機会に運動をしてみませんか。	4月12日から3月末まで開催 (毎週水・木・金・土・日曜日) 午後1時30分～ 午後3時00分(期間中)	成人	20人

募集期間 10月1日(日)～11月30日(木)

(スポーツ傷害保険料 子供 850円 大人 64歳以下 1,900円・65歳以上 1,250円)

お問い合わせ・申込先/弟子屈町教育委員会 川湯屋内温水プール ☎ 483-2072

宝くじ 公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます **宝くじ公式サイト** |

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL: 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL: 011-330-0777 (有料)



救命講習開催のお知らせ

119番の日(11月9日)に防災意識を高めると共に、家族や友人が病気やケガをしたとき、病院や高齢者施設で働いていて、いざという時に心配な方はいませんか?



この機会に「救命講習」を受講してみたいか? はいかがでしょうか?



消防士が優しく教えます。

- ▶ 日程: 令和5年11月9日(木) 18時から20時頃まで
- ▶ 場所: 弟子屈消防署2階 地域防災ホール(上靴持参)
- ▶ 内容: 心肺蘇生法・AED取扱い・応急手当
- ▶ 定員: 先着20人(定員になり次第締め切り)
- ▶ 受付: 弟子屈消防署015-482-2073(担当 救急救助係)
- ▶ 料金: 無料
- ▶ 主催: 弟子屈消防署



「北方領土を知るつどい」を聴講してみませんか

公益社団法人北方領土復帰期成同盟釧路支部と町では、講師に弟子屈町議会議員 武山 秀樹 氏をお招きして「北方領土を知るつどい」を行います。

- ◎ 演題 「北方領土問題と北方四島(国後島)訪問して」
- ◎ 啓発DVD上映 「エトピリカ〜思いを紡ぐ鳥〜」
- ◎ 質疑応答・意見交換

北方領土返還運動に対する理解と認識を深めていただくために開催されます。

国後島 択捉島
歯舞群島 色丹島

▶ 日 時 / 11月10日(金)
13時30分から15時

▶ 場 所 / 弟子屈町公民館講堂

▶ 定 員 / 町民の方 40人

▶ 入場料 / 無料

問い合わせ先/役場総務課総務係 ☎ 482-2912 (課直通)