

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
7月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
8月	6日(木)	11日(火)	18日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加
対象者

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です
■申込み・問合せ／TEL 79-5500 (直通) 役場1階福祉部内

参加費無料

商工観光課から



スポーツ合宿受入協議会では、夏季期間中、沿道等に距離表示板を設置しています。倒れていたり、破損している表示板を見かけた場合は、お手数ですが、事務局までお知らせください。

また、沿道を走っているランナーに対し、車の運転にご配慮くださいますよう、ご協力よろしくお願いします。

問合せ／別海町スポーツ合宿受入協議会

事務局 商工観光課 商工・労働担当 (内線1623、1624)

スポーツセンターだより

スポーツセンターから

水とお友だちになろう「かなづちっ子水泳教室」

泳ぐことができない小学校低学年の子どもたち限定の水泳教室です。水に顔をつけることができない子も参加できます。水への苦手意識をなくしましょう。



■日 時

うきうきAコース (水慣れしていない子)

7月7日(火)、8日(水)、9日(木)

らくらくBコース (水慣れしている子)

7月14日(火)、15日(水)、16日(木)

※両コースともに2部制

1部 午後3時から午後4時

2部 午後4時から午後5時

※申込時に希望コースおよび部を選択してください。

■場 所

町民温水プール

■講 師

岡本 裕美氏、佐竹 麻子氏

■対 象

泳ぐことができない町内の小学1、2年生

■定 員

20名 (各部5名)

■内 容

水遊び、板キック、クロール 等

■申込締切

7月6日(月) ※定員になり次第終了

■参 加 料

無料

■持 ち 物

水着、水泳用キャップ、ゴーグル、バスタオル 等

問合せ 別海町総合スポーツセンター

TEL 75-2882 FAX 75-0418 Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

※お申し込みの場合は、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください。