

スポーツセンター

講座 3期

●申込方法

受講資格

- ・町内に在住(在勤)または在学(在園)の方

受付場所

- ・1階事務室前で各講座に定めた日時から受付開始
※町外の方：定員に達していない講座に限り、12月10日(木)午前9時受付開始

受付方法

- ・各講座先着順(受付時刻に定員を超える申し込みがあった場合は抽選)
※定員に達しない講座については、12月25日(金)午後5時まで受付(電話・電子メールによる受講の申し込み不可)

注意事項

- ・各講座とも受付開始日に対象年齢(月齢)に達している方が対象となります。
- ・申込内容の変更・取消はできません。(受講料納付後の返金はしませんので、よくお確かめのうえ、お申し込みください)
- ・受講生の人数により保険料が変動しますので、追加徴収もしくは還付が発生することがありますので、ご承知おきください。
- ・各講座とも定員の半数に満たないときは開講しません。その場合に限り、受講料等は全額お返しします。
- ・講座受講中に発生した傷害については、応急処置はしますが、その後の責任は保険(講座受講申込時に加入)の範囲内とします。
- ・現在、通院・加療中の方は、受講の前に必ず医師の許可を得てください。また、妊娠中の方はご遠慮ください。
- ・健康に不安のある方は、事前に医師の了解を得るなどをしたうえで、お申し込みください。

曜日	講座名	対象者	定員	内 容	開催日時	受講料 保険料	受付日時
----	-----	-----	----	-----	------	------------	------

●子ども体力づくり教室

月	どきどき! からだ力 1	平成17年4月2日 生まれ～平成18 年4月1日生まれ までの幼児	16名	身に付けておきたい36の基本動作のうち、テーマをしぼって運動を行います。 持っている“からだ力”を一つ一つ引き出していきます。	16:00 ～17:00	1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8 (全8回)	3,000円 160円	12/7(月) 16:00
	どきどき! からだ力 2	平成16年4月2日 生まれ～平成17 年4月1日生まれ までの幼児	16名		17:00 ～18:00			12/7(月) 17:00
火	どきどき! からだ力 3	平成15年4月2日 生まれ～平成16 年4月1日生まれ までの幼児	16名	体を動かすことをテーマに、ボールやフラフープなどを使い楽しく運動し、体力向上を目指します。	16:00 ～17:00	1/19・26 2/2・9・16・23 3/2・9 (全8回)	3,150円 140円	12/8(火) 16:00
	わくわく運動	3～5歳児	16名		16:30 ～17:30			12/8(火) 16:30
木	キッズフィットネス A	平成17年4月2日 生まれ～平成18 年4月1日生まれ までの幼児	16名		16:00 ～17:00	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11 (全8回)		12/3(木) 16:30
	キッズフィットネス B		16名		17:00 ～18:00			
金	キッズフィットネス C	平成16年4月2日 生まれ～平成17 年4月1日生まれ までの幼児	16名	鉄棒、跳び箱などを利用し、楽しく体を動かします。	16:00 ～17:00	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/5 (全8回)	3,000円 160円	12/4(金) 16:30
	キッズフィットネス D	平成15年4月2日 生まれ～平成16 年4月1日生まれ までの幼児	16名		17:00 ～18:00			12/4(金) 17:00
土	ジュニア体操	小学1・2年生	12名	マットや跳び箱をうまくならう。テーマに合わせて運動します。	16:00 ～17:00	1/9・16・23・30 2/6・13・20 (全7回)	3,150円 140円	12/4(金) 16:00

曜日	講座名	対象者	定員	内 容	開催日時	受講料 保険料	受付日時
----	-----	-----	----	-----	------	------------	------

●健康・体力づくり教室

火	ウェルネス エクササイズ	40歳以上の女性	25名	健康維持を目的に軽運動を行います。日程の一部はトレーニング室を利用します。	10:00 ～11:30	1/19・26 2/2・9・16・23 3/2 (全7回)	3,500円 140円	12/8(火) 10:00
木	よくばり健康教室 ストレッチ& プチヨガマット& ボールエクササイズ	18歳以上の男女	30名	ゆっくりとした有酸素運動で体をほぐし、身体の疲れや筋肉のコリなどを解消し、血液循環を促進させ、免疫機能の向上を図ります。	12:50 ～14:00	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 (全10回)	3,500円 200円	12/3(木) 14:00

●親子ふれあい教室 ◎親1名、子1名(同伴の乳幼児不可)の受講でお願いします。

月	元気&シェイプ 親子エンジョイ 運動教室	2～3歳児とその 保護者	40組	親子で触れ合いながら、楽しく元気に汗を流しましょう。	9:45 ～10:45	1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8 (全8回)	2,800円 320円	12/7(月) 10:00
	ハッピーママ教室 ベビー&ママピクス ※1	生後2～約9カ月 児とその保護者	25組	生後2カ月～ハイハイ、つかまり立ちベビーとそのママさん達が楽しめるエクササイズを行います。	11:00 ～12:00			12/7(月) 11:00
木	ちびっこ新体操①	2～3歳児とその 保護者	20組	親子で触れ合いながら、遊び感覚でバランス、柔軟性などを磨きます。	10:00 ～11:00	1/14・21・28 2/4・25 3/4・11・18 (全8回)	2,800円 320円	12/3(木) 10:00
	ちびっこ新体操② ※2	1～2歳児とその 保護者	20組		11:00 ～12:00			12/3(木) 11:00

※1は、1カ月健診で母子ともに問題がないことをご確認ください。

※2は、歩行可能なお子さんが対象となります。

今月の記念日

12月11日は

「胃腸の日」

年末年始は何かと胃腸に負担がかかる時期。胃腸のケアをしっかり行い、食事をおいしく食べられるようにと、日本OTC医薬品協会が定めました。

「胃腸の日」(胃にイイ日)は、「セルフメディケーション」の一環として、胃腸薬の正しい使い方や、胃腸の健康管理の大切ななどをアピールする日でもあります。

セルフメディケーションとは、健康や医療に関する情報・知識を駆使して、健康管理や軽い病気、けがの手当てを、自らの判断で行うことをいいます。例えば、かぜをひいたときにOTC医薬品薬局やドラッグストアなどで買える一般用医薬品のこのかぜ薬を飲んで元気になった経験はだれもあると思います。これがセルフメディケーションなのです。しかしこのセルフは「自分勝手」を意味しているわけではありません。

正しい情報を入手して、正しい知識を身に付けることが大切です。

OTC医薬品は手軽に購入できるのでとても便利です。しかし、薬の効き目を十分に引き出し、安全に使うためには、守らなくてはならないことがあります。購入するときには薬剤師・登録販売者(おくすりの専門家)に症状などを伝え、必ず相談してから買うことを習慣付けてください。例えば胃の調子が悪いといっても、いろいろな症状があり、症状に合った薬を選ぶことが大切です。胸やけやゲップに効く制酸薬、胃のもたれ、胸のつかえには消化薬、食欲不振には健胃薬、これらの働きをバランスよく組み合わせた総合胃腸薬など。

「胃腸の日」をきっかけに、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみよう。日本OTC医薬品協会のホームページでは、OTC医薬品を上手に使用するためのさまざまな情報を閲覧・検索できるので、活用してみてください。