

春からの 運動・スポーツ教室

～子どもの可能性は無限大!～



◎スポーツセンター 前期講座

教室名	対象	定員	とき		受講料	講師経歴	受付開始日時
ハンドボール教室	小学4～6年生	30名	18:00～19:30	5/16～全5回 月曜日開催	3,000円	豊田合成ブルーファルコン 2020 日本選手権優勝チームよりスタッフ派遣	4/4(月) 18:00
	中学生	30名	19:30～21:00				4/4(月) 19:00
バレーボール教室	小学4～6年生	40名	18:00～19:30	4/14～月2回 木曜日開催 (通年24回)	月額 2,500円 別途費用あり※1	豊田合成ウルフドッグス 2021 天皇杯優勝チームよりスタッフ派遣	3/24(木) 18:00
	中学生	男子25名 女子15名	19:30～21:00				3/24(木) 19:00
バスケットボール教室	小学4～6年生	30名	18:00～19:30	5/9～全10回 月曜日開催	7,000円	豊田合成スコープイオンズ B3リーグ参加チームよりスタッフ派遣	4/1(金) 18:00
	中学生	30名	19:30～21:00				4/1(金) 19:00
ダンス教室	小学1～6年生	15名	19:00～21:00	5/10～全10回 火曜日開催	5,000円	2021 ダンス世界大会3位	4/5(火) 19:00
スプリント教室	小学5～ 中学3年生	20名	19:00～21:00	5/6～全10回 金曜日開催	5,000円	日本インカレ2位 100m10秒台	4/5(火) 18:00
バッティング教室	中学生	20名	19:00～21:00	5/12～全10回 木曜日開催	5,000円	大学コーチ プロ選手 指導経験有	4/11(月) 19:00

※1 別途入会金等ウルフドッグス規定による費用がかかります。

※ハンドボール・バレーボール・バスケットボール・ダンス教室はスポーツセンターで開催します。バッティング教室は町営野球場、スプリント教室は、中学校運動場で開催します。

開催日は、予告なく、変更になる場合があります。

詳しくは、大治町公式ホームページ スポーツセンター講座情報をご覧ください。



●受付および申込方法 (下記事項に同意のうえ、お申し込みください。)

受講資格 町内在住・在学・在勤の方

※上記以外の方で、本町の講座をご希望の方も、**4月18日(月)午前9時**から申し込みできます。

申込方法 受付開始日時から先着順に所定の申込書に必要事項を記入の上、受講料とともにスポーツセンター窓口へ直接お申し込みください。

※受付開始日時に募集定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。

注意事項

- ①電話やファクス、メール、はがき等による申し込みはできません。
- ②おひとりで、友達の分の申し込みはできません。兄弟・姉妹の分は申し込みできます。
- ③納入後の**受講料は原則お返ししません**が、申込締切日に募集定員の半数に満たないときや新型コロナウイルス感染症の拡大等により開講しない場合は、受講料を全額お返しします。
- ④申込書にご記入いただいた個人情報、教室運営の目的以外には使用しません。
- ⑤受講中に発生した傷害については応急処置をしますが、その後の責任は受講者加入の保険での対応となります。
- ⑥通院加療中の方は、必ず医師の許可を得てください。
- ⑦天候などやむを得ない理由により、開催日時・会場を変更する場合があります。
- ⑧スクール・教室を辞める場合は、届け出が必要です。

問合せ先 スポーツセンター ☎(443)7077

歯の健康講座

海部歯科医師会

歯ブラシを交換するタイミング

歯の健康を守るために欠かせない歯ブラシ。1日に数回、毎日使うため少しずつ歯ブラシの毛が痛んでいくものですが、交換のタイミングや頻度について迷う人も多いのではないのでしょうか。「つい交換するのを忘れてしまう」「磨き心地が悪くなるまで使っている」など、交換のタイミングは人によってさまざまなようです。

歯ブラシの交換時期はだいたい1カ月に1度程度です。歯磨きにはコシのある毛が適しているので、コシが無くなると清掃性が悪くなります。歯ブラシの毛が広がって柄の幅よりもはみ出しているようなら交換時期だと考えましょう。

むし歯や歯周病を予防するために最も大切なケアは家での歯磨きです。交換時期を過ぎた歯ブラシを使い続けると当然ながらむし歯や歯周病のリスクが高まります。毛が広がった歯ブラシでは歯の溝や歯と歯茎の境目をきれいに磨けないからです。

また、あまり長く使っていないのに歯ブラシがすぐに痛んでしまう人は歯磨きの時の力の強さに問題があるのかもしれませんが、ペンを持つような持ち方が、正しい歯ブラシの持ち方です。正しい歯ブラシの持ち方、磨く時の力の入れ方がよくわからない時は、歯科医院で「歯磨き指導」を受けてみるのをおすすめします。