



開館時間 9:00~21:30  
問合せ ☎72-1114

- スポーツカレンダー (7月) -

◇プール一般開放  
21日(木)から  
※詳細は7月15日号にて

7月の休館日 4・11・25日

### 学校体育施設の利用について

日ごろは、町の体育施設をご利用いただきありがとうございます。多くのみなさんにご利用いただいておりますが、利用におけるマナー向上のために、以下のことにご協力ください。

- ・利用時間、鍵の返却時間の厳守  
※鍵の返却は、総合体育館の開館時間内に、必ず窓口に返却してください
- ・キャンセル時の連絡の徹底
- ・駐車場利用のマナーの徹底
- ・ゴミの持ち帰りの徹底
- ・体育館床面を傷つけないように、細心の注意を払った器具の移動・運搬の徹底

### 体を動かしてみませんか

総合体育館では、バレー、バドミントン等のコートに加え、ランニングコースがあります。1周の長さは約180mあり、窓口で申し出ていただければ無料でどなたでも利用できます。

また、トレーニングジム(初めての人は、講習を受けて使用者登録が必要です)もあり、好きな時間に好きなだけ体を動かすことができます。

詳しくは、総合体育館へお問合せください。



### スポーツクラブ情報

【問合せ・申込先】

NPO法人ゆめフルたけとよスポーツクラブ(総合体育館内)  
☎84-1100 受付時間 9:00~17:00 日・月・祝日休み

### 機能改善ヨガ 無料体験

機能改善ヨガは、ボールやひもを利用して体の調整(リラクゼーション)を行います。一般成人から高齢者まで、肩こりや腰痛のある方にも対応できます。ヨガのポーズを機能改善体操に取り入れることによって、体のかたい人もバランスに自信のない方にも、安心して取り組むことができます。



と き

6月29日(水) 13:30 ~ 14:30  
7月1日(金) 10:00 ~ 11:00  
7月2日(土) 19:00 ~ 20:00

ところ 総合体育館 視聴覚室  
対象 身の回りの事が自分でできる人  
各回30人(申込み順)  
持ち物 タオル・ヨガマット  
(無い人はバスタオルでもOK)・飲み物  
申込み 直接お越しいただくか電話でお申込みください  
※体験会後のアンケートにご協力をお願いします