

# 楽しくのびすスポーツ広場 **ホリデージム**

会員も非会員も申込制

## 8月の通常活動は… 「水泳」

自己流になりやすいクロールを、バタ足・腕回し・息つきとパーツ分けして練習します。  
 さらに、スタートやターンをカッコよくできるコツも教えます！初心者から安心して参加できます。  
 レベルに応じて、水慣れ・バタ足・背浮き～クロール・背泳ぎ15m完泳にチャレンジ！

日にち: **8/2(金)** ※天候が悪い場合は**中止**  
 場所: 山北町営プール(山北町山北2041 山北こども園横)  
 時間: 10:30～11:30

※受付は15分前開始。  
 ※未就学児は保護者の見守りが必要です。  
 ※水深80cmです。足がつかないお子さんは  
 保護者も入水の準備をお願いします。

指導者: 藤原恭子(きよろ)先生  
 会費: ホリデージム会員500円、非会員600円  
 対象: 年長～小学6年  
 持ち物: 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、  
 水とう、ラッシュガード(水温が低いので着用をおすすめします)  
 定員: 20名程度(定員になり次第締め切り)



参加賞  
あるよ！

会員も非会員も申込制

## 「水中運動会」

水の中でのゲーム大会！  
 宝取りゲームやドッジビー  
 など、元気にもりあろう！

日にち: **8/9(金)** ※天候が悪い場合は**中止**  
 時間: 10:30～11:30 ※受付は15分前開始  
 場所: 山北町営プール(山北町山北2041 山北こども園横)

対象: 年長～小学6年  
 ※水深80cmです。足がつかないお子さんは保護者も入水して下さい。  
 ※未就学児は保護者の見守りが必要です。  
 持ち物: 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、水とう  
 ラッシュガード(水温が低いので着用をおすすめします)  
 会費: ホリデージム会員500円、非会員600円  
 定員: 30名程度(定員になり次第締め切り)

\*\*\*\*\* 8/2、9申込方法 \*\*\*\*\*

～非会員の方も申込みできます～  
 各開催日5日前までに、メールにて  
 「希望日、お子様名、学年、保護者名、TEL」を  
 ご連絡下さい。送信後2日以上返信がない  
 場合はTELにてご連絡下さい。



プール活動は天候が悪い  
 場合は中止になります！

参加者へ、当日朝7時に、メールにて  
 開催か中止かの連絡をします。



会員も非会員も申込制

お申込み受付中！(会員・非会員どなたでもOK)  
 お申込みの方にメールにて詳細をお知らせします。  
 タイトル「川遊び申込み」  
 本文「参加者名、学年、学校名、連絡先TEL、保護者名」

自然の中でカヌー体験しませんか？

## 「冒険倶楽部タフ!!」とコラボ企画 ～『川遊び』のお知らせ～

カヌー体験を中心に、楽しいメニューをたくさん用意して  
 「川遊び」を行います。お昼のメニューもお楽しみに。  
 子どもはもちろん、親子、大人のための参加も大歓迎です♪

日時: **9/8(日)**  
 集合8:30～15:30解散  
 場所: 山北町 山市場の川原  
 (集合は山北町役場大駐車場)  
 対象: 小学生以上  
 (小学3年生以下は保護者同伴)  
 ※未就学児の参加はご相談下さい  
 定員: 40名(定員になり次第締め切ります)

参加費: 子ども～大人: あすぽ会員1,200円  
 非会員1,500円  
 親子参加の保護者: 会員、非会員ともに800円  
 (お子さま一人につき保護者一名に適用)  
 ※昼食、おやつ、用具貸出、保険料等  
 ※キャンセル料あり。前日午前8時～15時は半額、  
 前日15時以降～当日は全額を頂きます。  
 ※内容、時間等は変更になる場合があります。詳細メールでご確認ください。

