

# 健康・体力づくりの新たな拠点

## ～町民プールが生まれ変わります～

健康に優しく、ぬくもりを感じる道産カラマツ材を使用した木造の町民プールが完成し、5月20日、待望のオープンを迎えます。スポーツセンターと渡り廊下で結ばれており、町民の皆さんの健康・体力づくりの場として、新しくなったプールをぜひご利用ください。

### ☆オープニング記念事業☆

## 水泳 シドニーオリンピック 銅メダリスト 田中雅美さんを迎えて

5月20日(金)、町民プールのオープンを記念し、オープニングセレモニーと記念講演会を開催します。

《オープニングセレモニー》

- 時 間：10時～ ●場 所：町民プール
  - 内 容：落成記念式典、田中雅美さんによる南幌小学校6年生の水泳教室
  - その他：関係者のみのご案内となります。
- ※スポーツセンターは13時まで臨時休館となります。

《記念講演会》

- 時 間：13時25分～14時15分  
※13時15分までに入場してください。
- 場 所：南幌中学校体育館 ※生徒玄関から入場してください。
- 内 容：田中雅美さんによる記念講演
- その他：どなたでも入場できます。※入場無料



《施設案内》

- 一般用プール：25mプール（4コース）で水深は1.0mから1.2mです。
- 歩行用プール：一周約20m、水深は1.0mで、超音波の振動を発生させる流水機を設置しています。
- 幼児用プール：水深が50cmと70cmに分かれており、水温は約30度に保たれます。
- 採 暖 室：約40度に保たれた部屋で体を休めることができます。

### 町民プール施設見学会のお知らせ

オープン前に町民プールを見学しませんか。事前予約は不要ですのでお誘いあわせのうえ、道産木材をふんだんに使用した内装や歩行用プールなどの施設をご覧ください。

日時 5月14日(土) 13時から17時まで  
5月15日(日) 10時から15時まで

～ 5月10日(火)受付開始 ～

# 新たなプール教室が始まります！

町民プールでは専門のインストラクターの指導により、水に親しむこと・水泳技術の向上・健康増進などを目的に下記の教室を開催します。詳しくは各施設(役場・スポーツセンター・あいくる・ぼろろ・改善センター)に置かれている参加者募集チラシ又はホームページをご確認ください。

## ☆各教室共通事項☆

- 対象：南幌町民の方 ●申込開始日：5月10日(火) ※定員になり次第締切
- 申込方法：各教室の申込先へ、参加料を持参のうえお越しください。
- 参加料：中学生以下～800円・高校生から64歳以下～1,850円・65歳以上～1,200円(傷害保険料)

### スイミングスクール

- 《一般コース》
- 対象：20歳以上 ●定員：15名
  - 日時：毎週火曜日 19時～20時  
6月7日～10月25日の全20回
- 《小学生初級コース》
- 対象：小学生 ●定員：15名
  - 日時：毎週火曜日 16時～17時  
6月7日～10月25日の全20回
  - 申込先：スポーツセンター

### アクアエクササイズ

- 水中で身体を動かしながら楽しく心肺機能の向上とシェイプアップができます。水中では膝や腰への負担も少なく、加えて高い運動効果が期待できます。
- 対象：どなたでも参加できます
  - 定員：15名
  - 日時：毎週木曜日 19時～20時  
6月2日～10月27日の全20回
  - 申込先：スポーツセンター

### 水中ウォーキング

- プールの中でウォーキングや体操を行います。腰痛・膝関節痛の改善・予防にも最適です。
- 対象：65歳以上 ●定員：12名
  - 日時：毎週水曜日 13時30分～14時30分  
6月1日～7月27日 全9回
  - 申込先：あいくる
- ※8月から第2期をスタートします。  
募集は別途行います。

### キッズ水泳教室

- 水への恐怖心を取り除き、泳ぐ楽しさを覚えよう。最後はクロールの習得を目指します。
- 対象：5歳児(年長)
  - 定員：10名
  - 日時：第2・4水曜日  
15時30分～16時30分  
6月8日～10月26日 全10回
  - 申込先：スポーツセンター

## 《利用時間等》

- 利用期間：5月20日(金)～10月31日(月)  
※5月20日(金)は13時から一般開放いたします。
- 休館日：毎月第1月曜日  
※ただし、休日に当たる場合はその翌日
- 利用時間：10時～20時
- 電話番号：378～6301
- ★入館は、スポーツセンターの玄関からとなります。
- ★50分毎に10分間の休憩時間を設けます。
- ★利用の際は、水泳帽を必ず着用するなどのきまりを守りご利用ください。

## 《利用料金》

区分(個人利用)	1回につき
小学生・中学生・高校生	50円
一般	150円
満65歳以上	50円

区分(専用利用)	1時間につき
全面	8,000円
一般用プール 1コース	1,000円
歩行用プール	2,000円
幼児用プール	2,000円

## スポーツ指導員による水泳指導を行います

プールの開設に伴い、スポーツ指導員が随時行っている運動指導に水泳指導も加わります。対応可能な時間であれば無料で指導を受けることができますので、お気軽にご利用ください。指導員の勤務状況等については、電話にてご確認ください。

◆スポーツセンター ☎378～3190◆