



グリムの里スポーツクラブの参加者募集

チャレンジ教室

「バウンドテニス」

今年度はチャレンジ教室を4回開催します。第1回目はバウンドテニスです。新しいスポーツを体験してみましょう。

■日時 6月25日(土)

午後2時～4時

■対象者 市在住

■定員 20名(先着順)

■参加費 500円(保険料含む)

※クラブ会員は無料。

■持ち物 運動のできる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物、バウンドテニス用ラケット(お持ちの方)

■申込方法 申込書に参加料を添えて、スポーツ交流館窓口に提出(電話での受付は不可)

体力・運動能力調査

■日時 6月25日(土)

午前9時～正午

※午前11時受付終了。

■対象者

市在住の満20歳～79歳

(4月1日時点)

■テスト項目

成年(20歳～64歳)

握力・長座前屈・上体起こし・反復横飛び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者(65歳～79歳)

握力・長座前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

■持ち物 運動が出来る服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または会場での当日申し込み

共通事項

■場所

石橋体育センター

■申込期間

6月6日(月) 午前9時～

■問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ
(スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)



夢くらぶ国分寺のスポーツ教室

ビギナー水泳教室

泳ぐのは初めて、息つきが苦手、水中に潜れないなどの水泳初心者を対象とした教室です。水泳の楽しみを通じて、健康増進や水辺の安全意識を高めます。指導者は公認資格を持つインストラクターです。

■日時(水曜日・全4回)

Aコース

7月13日～8月3日

Bコース

8月10日～31日

午後6時30分～8時(共通)

■対象者 市在住の小学生以上と市在勤者

■定員 各20名程度(先着順)

■参加費(4回分)

会員 1,000円

会員外 1,500円(保険料込)

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、着替え、タオル、飲み物

カヌー教室

公認資格を持つ専門インストラクターの指導で、漕艇の基本技能を修得して、爽快なリバーツーリングを楽しみませんか。

■日時(全8回・金曜日)

(講習6回、補習2回)

7月8日～8月26日

午後6時45分～8時45分

■対象者 市在住の小学5年生以上および市在勤者

■定員 10名程度

※グループでの申し込みは不可。

■参加費(補習を含め8回分)

会員 3,000円

会員外 4,500円(保険料込)

■持ち物 水着、ラッシュガードなどのTシャツ、着替え、タオル、飲み物

※キャップとゴーグルは自由。

共通事項

■場所

国分寺B&G海洋センター
プール

※開講5分前までに着替えて集合してください。

■申込期間

6月14日(火)～

■申込方法 申込書に参加費を添えて、国分寺B&G海洋センター窓口に提出

■問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山
(国分寺B&G海洋センター内)

☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

