

親子ふれあい地引網

とき：9月25日(日)

8時30分～16時30分

ところ：白石島海水浴場ほか

対象：市内在住・在勤の親子
(子どもは小学生まで)

定員：70人(多数の場合抽選)

内容：地引網体験、魚のさばき方教室など

参加費：大人 1000円

子ども 500円

※昼食代含む。

申込方法：生涯学習課にある

申込用紙を提出。FAX・

Eメールも可(参加者の住所・氏名・年齢・昼間の連

絡先電話番号を記入)
申込期限：9月15日(木)



第39回笠岡市民体育大会について

毎年、各種目同時開催(一部の種目を除く)していましたが、今年は、晴れの国おみやま国体の関係で、各種目で日程を決め、それぞれ開催することとなりました。10月以降の予定は次のとおりです。
対象：市内在住・在学・在勤の人

問合せは
スポーツ推進課
☎66-9022まで

種目	とき	ところ
テニス	10月9日(日)	運動公園テニスコート
バレーボール	10月9日(日)	黎明高校、笠岡西中学校、吉田小学校
アーチェリー	10月9日(日)	茂平運動場
合気道	10月9日(日)	笠岡総合体育館サブアリーナ
卓球	10月10日(祝)	市民体育センター
ソフトボール	10月10日(祝)	美の浜仮設運動広場
ゲートボール	10月11日(火)	元気かさおか広場(ゲンキドーム)
ソフトテニス	11月5日(土)6日(日)	運動公園テニスコート

応募・問合せは
〒771-4100 八一
笠岡市笠岡一八六六一
生涯学習課
☎2157 FAX☎2189
Eメール：syogaigakusy@city.kasaoka.okayama.jp

ミズノウエルネス笠岡からのお知らせ

体力診断テスト

「ミズノウエルネス笠岡」も4月1日に笠岡総合体育館内にオープンしてから5カ月が経過しました。

今回、市民の皆さんの健康

づくりのために体力診断テストを実施します。六種目の体

力測定によって身体のバラン

スと体力年齢を診断!!

定期会員であれば無料です

が、一時利用券を購入すれば、

トレーニングルーム使用と同

時に測定できます。

とき：10月4日(火)～10日(月)

種目：平衡性、敏しように性、

瞬発力、筋持久力、持久力、

柔軟性



利用のご案内

このほかに、さまざまな

プログラムを用意しています。

トレーニングルームでは：

○有酸素系マシンが5種類21

台

○筋力トレーニングマシンが

油圧式6種類、空気圧9種

類、ダンベル1～25kg、バ

ーベル・プレートなどのフ

リーウエイト

スタジオ(多目的室)では：

○エアロビクス・ダンス・ス

トレッチなど、オリジナル

レッスンを用意

プログラムの一例

「ウエルランド」

油圧式のマシンを使った筋

力運動と音楽に合わせた有酸

素運動を交互に行うことによ

って、全身持久力の向上と身

体の引き締め効果のあるレ

ッスンです。

「リズムミック☆パンチ」

ボクシングの動きにリズム

をつけてエアロビクスの動き

を組み合わせた格闘技系のプ

ログラムで、ストレス解消と

脂肪燃焼に効果のあるレッ

スンです。

◆開館時間 9:00～21:00

利用料金表		種別	金額	
定期利用	一般	全日	1カ月 4,500円	
			6カ月 24,600円	
			12カ月 45,000円	
		平日	1カ月 3,500円	
			6カ月 19,200円	
			12カ月 34,800円	
	中・高校生	全日	1カ月 3,600円	
			6カ月 19,800円	
			12カ月 36,000円	
		障害者	平日	1カ月 2,800円
				6カ月 15,000円
				12カ月 27,600円
一時利用	一般 学生・障害者	1回	800円	
			640円	

※全日…開館時間全て利用可能
平日…平日の17:00まで利用可能

問合せは
ミズノウエルネス笠岡
☎66-5280まで