

◎コスモス会館・東部コミュニティセンター

TEL882-9955/FAX882-5199 〒 851-2102 時津町浜田郷 520-12

[illegible]

◎北部コミュニティセンター

TEL881-7312/FAX881-7313 〒 851-2108 時津町日並郷 1317-1

[illegible]

◎ B&G 海洋センター

TEL882-9598/FAX882-9641 〒851-2108 時津町日並郷 3630

アリーナ・トレーニングルーム等 ※いずれの教室も定員を超える応募があった場合には、はじめて参加する方を優先いたします。

No.	教室・講座名	内 容	講師名	開催日	時間・場所	回数	定員	対象	備考（費用等）
18	はじめての ビックルボール 教室	ビックルボールとは、バドミントンサイズのコートで、「パドル」と呼ばれる板を使い、穴あきのプラスチックボールを打ち合うスポーツです。比較的簡単にラリーが続きやすく、適度な運動量で楽しめるため、近年では日本でも流行していて愛好者が増加しています。そんなビックルボールが体験できる教室を実施します！	長崎ピース・ ビックルボール 協会	10/8～ 12/3 毎週木曜日 (11/5 除く)	10：00～ 11：30 アリーナ	8	10	成人	【持参品】 体育館用シューズ、 着替え、タオル、水 分補給できるもの
19	シニアストレッチ＆ ウォーキング教室	中高年のシニア世代を対象とした専門講師によるストレッチやウォーキングの教室です。普段目にしない風景を眺めながらウォーキングを楽しみませんか？	長崎ウェルネス スポーツ研究 センター職員	10/16～ 2/19 金曜日	10：00～ 11：30 多目的室	10	15	50歳以上	【持参品】運動靴、 体育館用シューズ、 着替え、タオル、水 分補給できるもの

トレーニングマシン

No.	教室・講座名	内 容	講師名	開催日	時間・場所	定員	対象	受付期間等
-	トレーニングマシン 使用説明会	トレーニングマシンを安全に使用するために、事前に行う説明会です。マシンの使用方法で不安のあるかたは受講してください。 ※高齢者のためのトレーニングマシン活用事業でトレーニングマシンを使用するかたは、必ず説明会の受講が必要です。	海洋センター職員	開催日は広報とぎつ「海洋センター通信」をご覧ください。	1時間 30 分程度 ※開催時間は広報とぎつ「海洋センター通信」をご覧ください。 B & G 海洋センター又は東部コミュニティセンター	8	高齢者 (一般も可)	事前申し込みが必要です。開催日前日までに電話等でお申し込みください。受講料は無料です。

時津町在住の 65 歳以上の方へ！ -高齢者のためのトレーニングマシン及びプール活用事業のお知らせ-

いつまでも健康でいるために、トレーニングマシン及びプールで継続的に運動を行いますか？

時津町では、高齢者の方の運動を応援します！定期的に自分の体力に応じた運動を行いましょう。

※高齢者のトレーニングマシン及びプールの使用については、下表のとおり使用料を免除しています。

- ・トレーニングマシンについては、月 1 回開催される使用説明会を受講し、トレーニングマシン使用カードを受領後から使用可。
- ・プールについては、最初に町内在住で 65 歳以上であることが確認できるもの（免許証、保険証等）を提示し、プール使用カードの受領後から使用可。

使用できる施設		使用できる日時	免除となる使用回数
トレーニングマシン	B & G 海洋センター	通年（休館日除く） 9：30～21：30	週2回まで （1回あたり 60 分まで）
	東部コミュニティセンター		
プール	B & G 海洋センター	6～9月の毎日（休館日を除く） ① 9：30～11：50 ② 13：00～16：50 ③ 18：00～20：50 ※夏休み期間は18：00～20：50の時間帯のみ使用可能です。	週2回まで （1回あたり 60 分まで）

B&G 時津海洋クラブ員募集

B&G 時津海洋クラブは、通年、水・土曜日にヨットを中心にマリンスポーツを行っています。

小中学生は、県内外のジュニアヨット大会にも出場しており、過去には世界大会に出場したクラブ員もいます。

現在、大人から子どもまで会員を募集しています。ヨットに興味のある方は、土曜日の活動を見学してみま

せんか。親子での参加也大歓迎です。

【問い合わせ】 095-882-9598（時津町B&G海洋センター）

活 動 日	場 所	対 象	活 動 費
水曜日 16:30～日没（ジュニアのみ） 土曜日 9:00～16:00	B & G 海洋センター 周辺海域	町内小学生～大人	月会費 1,000 円及び年会費 5,000 円 その他（スポーツ保険料、レース参加費等）



受講対象者	町内在住者または町内勤務者（図書館事業は除く。）	その他
講座の申込方法 	①二次元コード、または申込書（ハガキ）に必要事項を記入のうえ、郵送（85 円切手貼付）、FAX（A4 サイズで送信）により申し込みください。FAX:095-881-2725 ②掲載の各施設及び社会教育課窓口（役場 3 階）で直接申し込むこともできます。 講座の申込みが二次元コードからできます。	①申込み多数の場合は抽選を行います。抽選結果は締切り後 15 日以内に申込者全員にハガキか電話、メールでお知らせします。 ②申込者が少ないコースは、実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。 ③各教室・講座の受講料は無料ですが、材料費等は実費負担となります。



◎申込書には、1人1枚で記入してください。

◎各種コースご希望の方は右の
申込書に書いて、切り取って
お出ください。

◎ご記入いただきました個人情報
は、講座のご連絡以外の目
的では使用いたしません。

◎ FAX での申込先
095-881-2725
※はがきサイズに切らないで、
A4サイズで送信してください。

住所	〒851- 郷 番地		
	時津町		
	※フンジョン等にお住まいの方はその名称と号数まで記入してください。		
フリガナ		年齢	
氏名		歳	
連絡先(携帯)			
メールアドレス			
未成年者の場合は、保護者の署名が必要です。			
保護者			