

あなたに合った運動方法を見つけ、健康いきいき生活、はじめませんか？

# 「ゆめパレアむこう」で健康づくり!!



健康づくりの3要素は、「運動」「栄養」「休養」といわれており、これらをバランスよく取り入れることが重要です。しかし運動習慣はなかなか取り入れにくいもの…。

ゆめパレアむこうでは、“はじめやすさ”と“続けやすさ”を大切に多彩なプログラムで多様なニーズにお応えします。

健康づくりの第1歩は、あなたに合った運動を日常生活に取り入れること。  
誰もが気軽にはじめられ、長く楽しく続けることができるよう、さまざまな運動メニューを提案し、あなたの健康づくりのお手伝いをします。

## 健康増進センター

- 【利用時間】 午前9時～午後9時15分(開館は午後10時まで)
- 【休館日】 毎月第2・第4木曜日(その日が祝日のときは翌日)・年末年始
- 【利用料金】 登録料 1,000円 定期利用 1か月6,500円 都度利用 1回1,000円  
※向日市在住の満65歳以上の方および心身に障害のある方は減額制度あり

### 健康増進センター運動プログラムのご案内

- ①生活習慣病予防に効果的な有酸素運動プログラム**  
●まずはこのエアロ  
●走らないエアロ  
●ひきしめエアロ など
- ②からだを動かす楽しみに更にリズムに合わせてダンスをプラス**  
●かんたんストリートダンス  
●ジャズダンス など
- ③バランスを整えたり、歪みを改善して、からだの芯から健康づくりを!**  
●フィールバランス ●ヨガプレーナ  
●ヨーガ など
- ④シェイプアップ・プログラム**  
●ひきしめお腹 ●ひきしめ上半身  
●ひきしめ下半身 など
- ⑤音楽に合わせるのが苦手な方でも大丈夫。柔軟性とバランスアップを!**  
●太極拳 ●ポールエクササイズ  
●連功十八体操 など
- ⑥疲れたあなたのからだをリラックス!**  
●アロマストレッチ ●青竹ふみふみ  
●爽快棒 ●腰痛体操 など

## 市民温水プール

【利用時間・開館時間・休館日】 健康増進センターと同じ

【利用料金】	全日	入場から1時間30分まで	※3歳以下は無料 ※ロッカー使用料 100円
一般	600円	350円	
中・高生	450円	250円	
小学生以下	300円	200円	

※向日市在住の満65歳以上の方および心身に障害のある方は減額制度あり  
※これまでの利用時間区分はなくなります。  
※プリペイドカードは引き続きご利用いただけます。

### 5月開始のスイミングスクールの受講者募集

教室名	曜日	クラス	時間帯	対象・定員・内容
ベビー	火	baby	午後2時15分～3時	4か月健診終了～3歳までのお子様と保護者対象・合計30組 親子で楽しく水遊び!その中で心身の発育を促すカリキュラム
	土		午前11時15分～正午	
幼児	月	B-1	午後3時15分～4時	3歳～年中対象・各35人 水遊び、水慣れの中で泳ぎの基礎となるボディーバランスを養います。
	火	B-2		
	水	B-3		
	金	B-5		
初心	土	B-6	午後1時～1時45分	年長～小学生対象・各50人 遊びを通じて泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎ・平泳ぎを学びます。
	月	C-1	午後4時15分～5時15分	
	火	C-2		
	水	C-3		
学童	金	C-5	午後2時～3時	小・中学生対象・各50人 基礎から四泳法習得までを学びます。
	土	C-6		
	月	D-1	午後5時30分～6時30分	
	火	D-2		
	水	D-3		
	金	D-5		
土	D-6	午前10時～11時		
一般	火	F-2	午前10時～11時	16歳以上の方対象・各30人 基礎から四泳法習得までを学びます。初級・中級・上級
	金	F-5		
	月	G-1	午後1時～2時	
	水	G-3		
	金	G-5		
成人	月	H-1	午後7時15分～8時15分	18歳以上の方対象・各30人 基礎から四泳法習得までを学びます。初級・中級・上級
	水	H-3		
	金	H-5		

- 参加費/月4,200円(ベビーは月4回までで、曜日を振り替えての参加可)
- 申込み■ ご希望のクラスを上の方から選び、往復はがきにご記入の上、4月1日(土)～14日(金)(消印有効)に市民温水プールへ。
- 往信(裏) 氏名、住所、年齢、電話番号、希望クラス(第1・第2希望)を記入
- 返信(表) 氏名、住所を記入
- ※各クラス定員になり次第、抽選させていただきます。抽選に漏れた場合、空いているクラスを紹介させていただきます。(1人2教室でも結構です)

## ゆめパレアむこう

(健康増進センター・市民温水プール)  
〒617-0004 向日市鶏冠井町上古8-1 ☎934-7770・FAX932-3269

## 向日市・サラトガ市 交換学生募集

向日市の姉妹都市、アメリカ合衆国サラトガ市へ派遣する交換学生を募集します。

サラトガ市学生の来日 向日市学生の訪米  
7/25(火)～8/4(金) 8/7(月)～8/17(木)



向日市・サラトガ市交換学生(平成17年)

- 派遣先/アメリカ合衆国カリフォルニア州サラトガ市
- 募集人員/4人
- 資格/向日市在住の高校生から大学生で、サラトガ市の交換学生の受け入れが可能なおこと
- 選考/英語(筆記・リスニング)・面接
- 期間/サラトガ市学生の来日は、7月25日(火)～8月4日(金)の予定。向日市学生の訪米は、8月7日(月)～17日(木)(18日(金)帰国)の予定。
- 滞在先/サラトガ市交換学生の家庭(ホームステイ)
- 費用/航空運賃など23万円(参加者負担は13万円)、他に保険料、パスポート取得費などの雑費・サラトガ市交換学生の受け入れ費用などが必要です。
- 選考会/5月7日(日)午前10時～正午(市役所大会議室、第3会議室)
- 申込み/4月3日(月)から4月21日(金)までの間に秘書広報課(内線251)へ。
- ※申込書は、秘書広報課、図書館、市民体育館、各公民館・コミセンで配布します。
- ※両市の交換学生が一定人数に達しないなどの場合、本事業を中止することがあります。