

稚内市温水プール水夢館 スクール紹介!

今号では稚内市温水プール水夢館で行われているスクールの紹介をしていきます!

水夢館問い合わせ先 ☎23-8100

ベビースイミング教室

対象：生後4カ月～満3歳の乳幼児

内容：水と親しみ、親子のスキンシップを図ると共に水中で活動することによって、発育発達の促進を助ける効果があります。レジャープールで行います。

幼児水泳教室

対象：満4歳以上の未就学児

内容：泳法グループ・水慣れグループに分かれて練習します。泳法グループは、足が付くプールで色んな水遊びを通じて、水に慣れ親しんでいきます。

学童水泳教室(進級なし)

対象：小学生・中学生

内容：4泳法から希望の種目を選択し、選択した泳法を集中的に練習します。進級はありません。

学童水泳教室(進級あり)

対象：小学生・中学生

内容：泳力別のカリキュラムで段階的に水泳の泳法をマスターします。はじめは、ビート板で25m泳ぎきる所から導入し、100m個人メドレーで基準のタイムをクリアすると卒業となります。

幼児運動塾

対象：満4歳以上の未就学児

内容：運動神経がよくなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げる力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードル・ラダーを使って行います。

学童運動塾

対象：小学生

内容：個人の体力向上を目的とし、さらに体力測定の全国平均を目指す教室です。運動神経がよくなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げる力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードル・ラダーを使って行います。

幼児ダンス

対象：生後4カ月～満3歳の乳幼児

内容：ダンスを通じて幼児期の運動神経の発育発達を助ける動きがあります。楽しい振り付けや遊びなども取り入れた内容になっています。

学童ダンス教室

対象：小学生

内容：色々なステップを組み合わせ、ダンスを格好よく踊れるように練習します。姿勢に注意し、心肺持久力、バランス感覚を養うような構成になります。

ゆったりヨガ教室



対象：高校生以上


内容：やってみたくて身体が硬くてヨガはちょっと……という方、肩こりや腰痛のある方など、初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。

健康運動教室

対象：満65歳以上

内容：低体力の方や、中高年の方に行いやすい内容で、楽しく無理のなく体力・筋力・健康作りができます。「運動したいけど何をしてもいいかわからない」「1人では長続きしない」という方に適しています。

プ ー ル				
火	ベビースイミング 11:00~11:50	幼児水泳・学童水泳は休講中です。		
水	 幼児水泳 15:00~15:50	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 17:00~17:50	
木	 幼児水泳 15:00~15:50	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 17:00~17:50	
金	幼児水泳・学童水泳は休講中です。			
土	学童水泳 (4泳法進級なし) 10:00~10:50	幼児水泳 14:00~14:50	学童水泳 15:00~15:50	

Aスタジオ・Bスタジオ			
火	B 健康運動教室 10:30~11:30	A 学童キッズダンス 16:30~17:20	
水	A ゆったりヨガ教室 10:30~11:20		
木			
金	B ゆったりヨガ教室 10:30~11:20	A 幼児運動塾 15:00~15:50	A 幼児キッズダンス 16:30~17:20
			B ゆったりヨガ教室 19:30~20:20
土	A 学童運動塾 11:30~12:20	A 学童キッズダンス 13:30~14:20	A 学童キッズダンス 14:30~15:20
			A 幼児キッズダンス 15:30~16:20

※各スクールは月に4回開催します。 ※5週ある月は基本的に第5週目を休講とします。

令和4年度 友好都市スポーツ交流

稚内市と友好都市である石垣市とのスポーツ交流事業は、毎年交互に派遣して行われており、今年度は稚内市が派遣年度となります。

本来であれば、8月上旬に稚内市からミニバスケットボール少年団員12名、高校生リーダー1名、引率4名を派遣し開催する方向で石垣市と協議を進めていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為延期になり、12月下旬に開催されることになりました。

石垣市交流団にはバスケットボール交流はもちろんのこと、12月に雪が降っていない環境や、民泊家庭との交流などで、冬の沖縄を堪能してほしいと思います。



日 程 12月25日(日)~29日(木)
場 所 沖縄県石垣市
活動内容 バスケットボール交流試合、石垣島観光、民泊体験

自然の家から主催事業のお知らせ

わんぱくチャレンジ厳寒「冬まるごと」

日にち：令和5年1月28日(土)
場 所：稚内市少年自然の家
対 象：小学生20名
参加費：1人 600円
内 容：雪遊び、チュービング 他
※内容が変更になる場合がございます。



※詳しくは学校から配られるチラシをご覧ください。
※新型コロナウイルスの影響により予定が変更になることがありますのでご了承ください。
稚内市少年自然の家 〒097-0027 稚内市富士見4丁目
TEL 28-1632 FAX 28-1636 mail:taikyo@wakkanai-shizen.jp

自然クラブ「寒さに負けるな元気な子」

日にち：令和5年1月21日(土)~22日(日)
場 所：稚内市少年自然の家
対 象：自然クラブ員
参加費：1人 1,650円
内 容：宿泊体験、雪遊び、チュービング 他
※内容が変更になる場合がございます。

