

日	月	火	水	木	金	土	
<b>1</b> ★ アスリート教室(陸上) 13:00~15:00 ★ アーチェリー認定会 13:00~ 	2	<b>3</b> ○ 室内運動サポート 13:30~14:30 ★ 内科・障がい者 スポーツ医相談 15:30~	<b>4</b> ★ リハビリ相談 15:00~ 	<b>5</b> ★ 障害者スポーツ 体験学習 14:00~15:00	<b>6</b> 	<b>7</b> ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ 水泳教室・秋⑥ 17:30~19:00	
<b>8</b> ★ 障害児運動教室 13:00~15:00 	9	10	<b>11</b> ○ クリーン作戦 11:30~ ○ 月例GG交流会 13:00~15:00 ★ 障害者スポーツ 体験学習 13:00~15:00 	<b>12</b> ★ 障害者スポーツ 体験学習 13:00~15:00	<b>13</b> ○ 水泳ワンポイント レッスン 13:30~14:50 	<b>14</b> ★ スポーツイベント (テニス交流会) 9:00~16:00 ★ 水泳教室・秋⑦ 17:30~19:00	
<b>15</b> ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ アスリート教室(陸上) 13:00~15:00 ★ 利用調整会議 13:30~ 	16	<b>17</b> ○ 室内運動サポート 13:30~14:30	<b>18</b> 	<b>19</b> ★ 精神相談 15:00~	<b>20</b> 	<b>21</b> ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ○ 軽スポーツ体験 13:00~15:00 ★ 水泳教室・秋⑧ 17:30~19:00	
<b>22</b> ★ 長距離水泳記録会 10:00~15:00 ○ 体力測定② 13:00~15:00 	23	24	<b>25</b> ○ 水泳ワンポイント レッスン 13:30~14:50 	26	27	<b>28</b>	
29	30	31	 年末年始の休館のお知らせ <b>12月28(土)~1月4日(土)</b> 1月5日(日)は通常開館です				



定期送迎バス運行日

利用制限があります。

\*利用制限以外でも施設の団体予約状況により、  
利用できないことがあります。

休館日です。

★：事前に申し込みが必要な事業です。

○：当日申込でどなたでも参加できる事業です。



## 【定期送迎バス運行時刻表】

毎週水曜日・金曜日・日曜日に運行します。

行先	発車時刻						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
プラザ発	9:00	10:00	12:00	13:00	14:00	15:00	(16:00)
JR伊勢崎駅 (北口)	9:15	10:15	12:15	13:15	14:15	15:15	(16:15)
伊勢崎市 ふくしプラザ	9:20	10:20	12:20	13:20	14:20	15:20	(16:20)
プラザ着	9:40	10:40	12:40	13:40	14:40	15:40	(16:40)

※プラザ発16:00の便は、プラザから乗車する利用者がある時のみ運行します。

## 体力測定②開催のお知らせ

台風19号の影響により、中止になった体力測定②を下記のとおり行います。  
日頃の運動の成果を確認するチャンスです。

日 時：12月22日(日) 13:00~15:00  
受 付：13:00~14:20  
会 場：体育室

※詳細は開催要項、館内掲示のポスターをご覧ください。



## 【施設の利用制限】



◎ 水泳教室・秋（水慣れ・初心者・初級）開催に伴う制限

12月7・14・21日(土) 17:30~19:00

※教室参加者以外は利用はできません。

◎ スポーツイベント（テニス交流会）開催に伴うテニスコートの制限

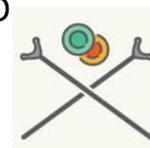
12月14日(日) 9:00~17:00

◎ 長距離水泳記録会開催に伴うプールの制限

12月22日(日) 10:00~17:00

## 今月の軽スポーツ体験

日 時：12月21日(土) 13:00~15:00  
会 場：体育室  
内 容：シャフルボード他  
※どなたでも無料で参加できます。



## 今月の月例グラウンドゴルフ交流会

日 時：12月11日(水) 13:00~15:00  
受 付：13:00~14:00 テラス  
※最終回です。どなたでも無料で参加できます。



群馬県立ふれあいスポーツプラザ