

日	月	火	水	木	金	土
 <p>参加者募集中！ 健康講座「膝の痛みと運動」 詳しくは開催要項をご覧ください。</p> 					1	2 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ アスリート教室(陸上) 12:00~14:00 ★ 初級水泳教室⑧ 17:30~19:00
3 ★ ボッチャ交流会 13:00~16:00 	4	5 ★ 内科・障がい者 スポーツ医相談 15:30~	6 	7 ★ 団体サポート 14:00~15:00 ○ 水泳ワンポイント レッスン 15:10~16:50	8 	9 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00
10 ★ ふれあい将棋大会 10:00~15:00 	11	12	13 	14 ○ 水泳ワンポイント レッスン 15:10~16:50	15 	16
17 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ○ クリスマスイベント 10:00~15:00 	18	19	20 ★ 団体サポート 13:00~15:00 	21 ★ 精神相談 15:00~ ○ 水泳ワンポイント レッスン 15:10~16:50	22 	23 ○ 軽スポーツ体験④ 13:00~15:00
24 ★ 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 	25	26 ★ リハビリ相談 15:00~	27 ★ 団体サポート 13:00~15:00 	28	29	30
31	 <p>12月28日(木)~1月4日(木) 年末年始の休館です。</p> 					



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。



【今月の水泳ワンポイントレッスン】

12月 7日(木) ビデオ撮影・講評
 12月14日(木) 個別レッスン
 12月21日(木) 水中運動・個別レッスン

<受付時間> 14:40~16:30
 <受付方法> 指導員室前で受付名簿に必要事項を記入して下さい。



【施設の利用制限】

◎初級水泳教室開催に伴うプールの制限

12月 2日(土)17:30~19:00

◎ポッチャ交流会開催に伴う施設の利用制限

12月3日(日)9:00~17:00
施設:体育室・会議室・和室

【屋外施設改修工事のお知らせ】

屋外施設改修工事が始まりました。
 工事に伴う工事車輛の通行、騒音、駐車場の利用制限等が発生します。
 ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

【今月の軽スポーツ体験】

12月23日(土) 体育室

13:00~ スカットボーイ
 14:00~ ディスゲッター(ドッチビー)

※どなたでも参加できます。
 当日、開始時刻に体育室へお越しください。

