



うみてらす北の脇イベント情報



●ハワイアンダンス教室♪

日時 10月4日(土)、11月1日(土) 10:00～11:00

●おとな英会話教室

日時 10月11日(土)、25日(土)
11月8日(土)、22日(土) 14:00～15:00
定員 10人

●海と風を感じるリラックスヨガ

日時 10月25日(土)、11月22日(土)
10:00～11:00
定員 10人

●肩・腰・足スッキリ！リセットストレッチ講座

日時 10月22日(土)、11月26日(土)
10:00～11:00
定員 10人

●海のクラフト体験

貝殻で、オリジナルの作品を作ろう♪
日程 10月、11月(月曜休館) 9:00～17:00

●PUSH コース(簡易心肺蘇生講習)

胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDを学ぼう!!
日程 10月12日(日)、11月9日(日) 9:00～10:00
定員 10人

●SUP・カヤック体験教室

日程 10月末まで(月曜休館)
午前の部 10:00～11:30
午後の部 13:00～14:30

対象 小学5年生以上
※当日、悪天候(強風や波浪)により、
中止する場合があります。



※各教室の参加費・利用料・準備物などの詳細は、ホームページ(<https://umiterasu-anan.jp/>)内の「うみてらすだより」をご覧ください。

※各教室とも電話予約をお願いします。(ハワイアンダンス教室を除く)

問い合わせ うみてらす北の脇 ☎28-9933

「第50回 阿南駅伝大会」 出場チーム募集

日時 12月14日(日)
9:30 監督会議
10:00 スタート
場所 しんきんサンアリーナ
(スポーツ総合センター)
部門 一般の部(男子のみまたは男女混合)、女子の部(女子のみ)
参加資格 中学生以上で、5人から10人までのチーム
コース しんきんサンアリーナ
周回コース
総距離 14.8km
全5区間
距離 1区間につき、
2.0～4.1km
参加料 1チーム5,000円
申込期間 10月14日(火)
～11月14日(金)

申し込み・問い合わせ
スポーツ振興課
☎22-3394

しんきんサンアリーナ(スポーツ総合センター)お知らせ

●「こども短期水泳教室3日間」開催のお知らせ

小学生初心者を対象に、水泳の基礎や泳法の練習を行います。
日時 10月11日(土)、12日(日)、13日(祝) 10:30～11:20(50分)
対象 小学生(初心者)
定員 18人程度(先着順) 受講料 3,300円
申込方法 体育館受付に直接お越しいただくか、電話にてお申し込みください。

●こどもわくわくプロジェクト「はじめてのバスケットボール！」開催のお知らせ

バスケットボールってどうやるの?基本的なパス・ドリブル・シュートなどを練習します。はじめてのお子さまにピッタリなレッスンです。
日時 10月26日(日) 10:00～11:00
対象 小学生
定員 10人程度(先着順) 参加費 1,100円
申込方法 体育館受付に直接お越しいただくか、電話にてお申し込みください。

●こどもわくわくプロジェクト「リズム&ダンス」開催のお知らせ

OKスポーツクラブのダンスインストラクターがお届けする「楽しい!」「カッコいい!」がいっぱいのリズム&ダンスレッスン♪
日時 10月18日(土) 10:30～11:20(50分)
対象 就学前年中・年長
定員 10人程度(先着順) 参加費 1,100円
申込方法 10月4日(土)11:00から体育館受付に直接お越しいただくか、電話にてお申し込みください。



しんきんサンアリーナ
ホームページ

問い合わせ しんきんサンアリーナ体育館受付
☎22-2300