



## うみてらす北の協イベント情報



### ●ハワイアンダンス教室♪

日時 12月6日(土)、  
令和8年1月10日(土)  
10:00～11:00



### ●おとな英会話教室

日時 12月13日(土)、27日(土)、  
令和8年1月10日(土)、24日(土)  
14:00～15:00 定員 10人

### ●海と風を感じるリラックスヨガ

波の調べと風を感じて、リラックスヨガ。呼吸に合わせたストレッチを楽しみましょう♪

日時 12月27日(土) 10:00～11:00 定員 10人

※本講座は12月をもちまして閉講します。長い間ありがとうございました。

※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)

※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。

年末年始の休館のお知らせ 12月29日(月)～1月3日(土)  
1月4日(日)から通常営業します。

問い合わせ うみてらす北の脇 ☎28-9933

### ●肩・腰・足スッキリ！リセットストレッチ講座

ひとりでは続かないストレッチもみんなと一緒に楽しく気持ちよく！海辺の空間で、ココロもカラダもリセットしませんか？

日時 12月24日(水)、令和8年1月28日(水)  
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 12月、令和8年1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!!

日時 12月14日(日)、令和8年1月12日(祝)  
10:00～11:00 定員 10人

### ●手作りクリスマスリースをつくろう

リースにかざりつけをしてオリジナルのクリスマスリースを作ります♪(30分～1時間で製作できます♪)

日程 12月21日(日)まで 10:00～16:00 ※休館日除く

### ●北の脇で初日の出を見よう！元旦 早朝特別営業します。

日時 令和8年1月1日(祝) 5:00～9:00

2階うみの見える研修室(屋内)、うみてらす展望台(屋外)を無料開放します。

ホットドリンク・ぜんざい(50食限定)を特別価格1杯100円で販売します。

## しんきんサンアリーナ(スポーツ総合センター) お知らせ



### ●こども水泳講座 期間限定増設クラス

令和8年1月～3月までの期間限定で、増設クラスを開講します。

日時 土曜日 10:30～11:20(50分) 月4回

対象・定員 就学前年中・年長6人程度、小学生6人程度

※幼児・小学生ともに初心者対象となります。

申込方法 12月14日(日) 13:30～ プール受付にて申込用紙を記入(先着順)  
詳細はホームページでご確認ください。

### ●Inbody 測定会

日時 12月16日(火) 13:00～14:00  
17日(水) 12:00～14:00  
20日(土) 18:00～19:00

料金 100円

申込方法 12月2日(火) 11:00～  
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。定員になり次第受付を終了します。



### ●令和8年1月～3月大人水泳・スタジオ講座生募集

申込期間 12月16日(火) 10:00～21日(日)

申込方法 プール受付にて申込用紙を記入

※期間内満員クラスは抽選となります。

以降空きクラスは随時募集します。

※講座の内容に関してはホームページをご確認ください。



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(スポーツ総合センター)

体育館受付 ☎22-2300 プール受付 ☎22-8733