



## 水泳など

### 伊達スイミングスポーツ少年団

(だてすいみんぐすぽーつしょうねんだん)

顔を水につけられない小さなお子さんの水慣れから、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を泳げるようになるまで、指導員の資格をもっている優しいコーチが、その子のペースに合わせて個別に教えてくれます。年齢の違うお友達と一緒に練習したり、目標に向かって

励ましあって過ごすことで心も体も成長できます。

**活動場所** 市総合体育館（温水プール） **対象** 小学生・中学生・高校生 **人数** 20名 **日時・頻度** 水、金、土曜日の17時30分から19時30分まで練習

**大会・発表の場** 市総合体育館の温水プールや室蘭・登別などを含め、年に10回ほど大会があります。参加は本人の希望により自由です。 **連絡先** 吉嶋由佳 yy0011091051@gmail.com

### 伊達婦人スイミングサークル

(だてふじんすいみんぐさーくる)

60代以上を中心に会員20名程度です。自分で泳ぐ距離を決めている人、歩きながらお喋りする人、それぞれです。体力向上・体力維持が目的です。また、親睦も

大切にしています。

**活動場所** 市総合体育館（温水プール） **対象** 女性 **人数** 約17名 **日時・頻度** 週2回（火・木）14:00～15:00 **会費** 月1,000円 **連絡先** 伝法由紀恵

### 水中ウォーキングサークル“水中華”

(すいちゅううおーきんぐさーくる すいちゅうか)

先生の指導のもとに活動しています。「アクアエクササイズ」（ウォーキング、ダンス）などの軽い水中運動です。会員の健康、友好を目的に楽しく運動しています。幅広い年代の方にも無理なく参加していただけます。ある年齢に達すると、水着を着ることに抵抗がありますが、みんなを着ると怖くないという気持ちでガ

ンバっています。活動は年中。体験、見学気軽に来てください。皆様のご参加をお待ちしております。

**活動場所** 市総合体育館（温水プール） **対象** 男女問わず、泳げなくても水中で体力に合わせて、健康増進のために活動したいと考えている方。 **人数** 定員45名 **日時・頻度** 週2回（火・金）12:30～14:30 **会費** 入会金500円、月会費3,000円 **連絡先** 高橋千尋



## 武道・格闘技

### ABENIR KALIS MAHARLIKAN MARTIAL ARTS

(あべにるかりふいりびんぶじゅつ)

アベニル・カリ・フィリピン武術は、フィリピンの格闘技です。元々は武器を用いた伝統武術（ボロ、スティック、ナイフ）の保存と育成を目的としていましたが、今では効果的な護身術として発展しています。稽古では「武装していない状況で、いかに敵から身を守るか」をテーマに、ナイフ等の武器を奪って相手を押さえ込む練

習に重点を置いています。日常に役立ち、誰でも取り組むことができますので、是非一緒に楽しみましょう。

**活動場所** 市武道館 **対象** 小3以上 **人数** 12名 **日時・頻度** 週1回（土）19:00～21:00 **会費** 大人：月1,000円、高校生：月300円、中学生：月300円、小学生月100円、なかよし親子コース（親子で入会の場合会費は大人のみ）：月1,000円 **連絡先** サントス | gillysantos64@gmail.com

### 大東流合気柔術幸清会

(だいてりゅうあいきじゅうじゅつこうせいかい)

大東流合気柔術の稽古と、護身術教室を開催しています。

**活動場所** 市武道館 **対象** 小学生以上 **人数** 子ども10名、大人5名 **日時・頻度** 週1回（火）19:30～21:00

**大会・発表の場** 強化合宿、新年稽古始め

**会費** 【入会金】小学生1,000円、中～大学生・一般2,500円 【月謝】小中学生700円、高校生1,500円、大学生・一般2,500円、以降段位による

**連絡先** 平田賢弘 | santacherry1972@gmail.com