

健康プールステア

トレーニング室の利用がより身近に!!

2日(火)からトレーニング室のみの利用料金を設定します。運動不足解消にぜひ活用ください。

利用料金 大人400円・高校生250円

また、これからトレーニング室を使ってみたいという方のために、トレーニング教室を開講します。器具の使い方や運動の進め方などを紹介しますので、ぜひ参加ください。詳細は今月のフィットネスで確認ください。

水泳大会開催に伴う全館貸切のお知らせ

21日(日)は、「紋別年齢別選手権水泳競技大会」開催のため、全館貸切となります。競技力向上、選手の育成に協力をお願いします。

※大会前日の20日(土)は、大会準備のため水深調整器は設置されません。

市内小学校水泳授業終了
3日(水)で市内の小学校

と一部の中学校の水泳授業が終了します。これに伴い、4日(木)より通常通り10時から利用できます。たくさんご利用をお待ちしています。

屋外プールの閉鎖

屋外プールは8日(月)を最後に閉鎖します。残りわずかですが、体調管理に気をつけ利用ください。

市内高校生以下無料利用日

6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)

※毎週土曜日は、市内高校生以下は無料です。

特別営業日

8日(月)

利用時間 10時~17時

(閉館17時30分)

休館日

1日(月)、9日(火)、15日(月)、21日(日)、22日(月)、29日(月)

スクール生募集

10月30日(火)の週から始まる「幼児」・「小学生」・「成人」のスクール生を募集します。各コースとも定員がありますので、早めに申込み(20日(土)まで)ください。



コース	曜日	時間	回数	受講料
幼児(5歳以上)	火・水	14:15~	週1回7週	3,000円
小学生	火~金	16:00~		3,500円
成人	木・金	13:30~		初心者4,000円
	水・木	19:00~	初心者4,000円	

※1スクール50分程度です。
※泳力別クラス分けの関係上、曜日や時間の指定ができません。
※入館料が別途必要となります。オープン券所持者は、受講料が1,000円引きとなります。

今月のフィットネス

フィットネス名	開催日及び時間	対象	備考
NEW トレーニング教室	2日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	10:30~(45分程度)	定員10名(先着順)
アクアビクス	2日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	19:00~(45分程度)	水中でダンス!!
	4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	14:30~(45分程度)	
のびのび体操(ストレッチ)	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	13:30~(45分程度)	成人の方なら年齢・性別は問いません!
水中ウォーキング	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	19:00~(45分程度)	簡単な水中運動
	5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)	13:30~(45分程度)	
リラックスヨガ	4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:30~(90分程度)	定員15名(先着順)
		19:00~(90分程度)	
ステップエクササイズ	5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)	10:30~(45分程度)	ステップ台を上り下りするダンス! 定員10名(先着順)
ボクササイズ	3日(水)・5日(金)・6日(土)・10日(水)・12日(金)・13日(土)・17日(水)・19日(金)・20日(土)・24日(水)・26日(金)・27日(土)・31日(水)	18:00~20:30	高校生以上 ボクシングの動きでダイエット

※各講座の受講料はフィットネス共通チケット1枚または、単発受講500円です。なお、使用料は別途必要です。フィットネス共通チケット(1,000円で5枚)を購入するとお得です。

健康プール【ステア】 ☎(23)9400番 メールアドレス stair@rouge.plala.or.jp

ガリンコタワー

10月限定 フィッシング
5時間コース 予約受付中!
毎年好評の10月限定のフィッシング5時間コースを今年も運航します。

狙いは、大物クロガシラカレイ。ぜひ、たつぷりと釣りを堪能してください。
出航予定日

10月6日(土)、7日(日)、
8日(月)、13日(土)、14日(日)

出航時間 7時

乗船料 1名5千円

※ファミリー割引料金あります。また、竿餌セット(千円)もあります。

定員 25名

※20名以上で運航

円オホーツク・ガリンコタワー(株)

☎(24) 8000番

流氷科学センター

北海道写真協会

紋別支部写真展

会員の皆さんが、オホーツク地域の風景や生活の中

でと

らえた、感動のシーンなどそれぞれの自信作を展示します。

期間 9月30日(日)
10月28日(日)

場所 多目的ホール
(入場無料)

つくば巡回展
「サイエンスブック」

分子や原子について、さまざまな角度から学習できる巨大なテキストを展示します。

期間 11月14日(水)

場所 展示室

休館日

1日(月)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

圓流氷科学センター

☎(23) 5400番

みんなの伝言板

紋別ロスカントリー

マラソン&ウォーキング大会

日時 11月4日(日)

受付8時

主会場 大山スキー場発着

種目 マラソンの部(二周

20km)、ウォーキングの部

(二周10km)

募集人数 300名

参加資格 マラソンの部(中学生以上、ウォーキングの部(年齢制限なし)

参加料 マラソンの部(一般2千円、中高生千円、ウォーキングの部(千円、小学生以下500円)

申込み 25日(木)まで

ただし、定員になり次第締め切ります。

圓ロスカントリーマラソン事務局 森沢繁澄

☎(23) 6789番

第9回紋別大谷幼稚園 全市公開保育開催

日時 10月6日(土)

8時~12時

場所 紋別大谷幼稚園

主題

「こころを育てるー日本文化を保育にー」(第2年次)

内容

・主題に基づくクラス別保育活動の公開

・全体会基調報告、部会報告、講演)

圓全市公開保育開催事務局

紋別大谷幼稚園

☎(23) 0333番

今月のトク

みんなで止めよう温暖化 Vol.3

生活家電を上手に使い、環境に優しい快適な省エネ生活を製品別にお知らせします。今回は暖房機について、省エネ行動と省エネ効果を紹介いたします。

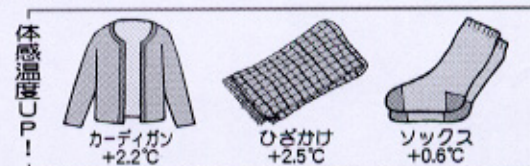
▼ガスファンヒーター	省エネ量	省エネ金額	CO ₂ 削減量
20℃にした場合のガス消費(※1)	約8.15m ³ /年	約1,210円/年	約19.0kg/年
必要な時だけ運転した場合のガス消費(※2)	約12.68m ³ /年	約1,880円/年	約31.6kg/年
必要な時だけ運転した場合の電気消費(※2)	約3.72kWh/年	約80円/年	
▼石油ファンヒーター	省エネ量	省エネ金額	CO ₂ 削減量
20℃にした場合の灯油消費(※1)	約10.22ℓ/年	約710円/年	約25.4kg/年
必要な時だけ運転した場合の灯油消費(※2)	約15.91ℓ/年	約1,100円/年	約41.7kg/年
必要な時だけ運転した場合の電気消費(※2)	約3.89kWh/年	約90円/年	

※1 外気温度7℃、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間：9時間/日)

※2 1日1時間、運転を短縮した場合(設定温度：20℃)

省エネ行動

温度を上げる前に厚着を！
設定温度を上げる前に、着るものを工夫してみましょう。



出典：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」より