

と き：11月7日(日)  
(開場：午前9時)

ところ：倉吉市営野球場  
(グリーンスタジアム倉吉)



プログラム

- 9:00～ 開 場
- 9:30～11:45 少年少女ふれあい野球教室
- 10:30～11:30 ふれあい講演会  
(野球教室とは別会場で開催)
- 12:00～12:15 ドリーム抽選会
- 12:30～12:50 開会式
- 13:00～13:30 アトラクション  
(プロに挑戦、ホームラン競争)
- 13:30～15:00 ドリームゲーム
- 15:00～ 閉 会

主催：鳥取県、倉吉市、財団法人自治総合センター  
協力：日本プロ野球名球会、全国野球振興会(OBクラブ)

入場は無料ですが、入場整理券が1人1枚必要です。入場整理券は教育委員会、体育振興課、倉吉交流プラザ、各地区公民館、市内スポーツ店に置いてあります。

参加選手(予定) は名球会 はOBクラブ 敬称略



倉吉市に名球会とOBクラブの元プロ野球選手24人がやってきます！往年のスタープレイヤー、懐かしの名選手、思い出・憧れの選手が一堂に会し、盛りだくさんの内容で市民とふれあいます。

倉吉市選抜チームと名球会・OBクラブチームが対戦する「ドリームゲーム」や、豪華賞品の当たる「ドリーム抽選会」、不滅の400勝投手 金田正一さんによる「ふれあい講演会」などなど、楽しいイベントがいっぱいです。

問い合わせ先：倉吉市教育委員会 体育振興課(スポーツセンター内) ☎22-8167

# 倉吉市営温水プールの各種教室 受講者募集!

倉吉市営温水プールでは、11月から開催する水中運動、水泳の各種教室の受講者を募集します。

目的別のメニューを取りそろえた各種教室で「健康づくり・体力づくり」をはじめてみませんか。お気軽にお申込みください。

### 水中運動教室

#### ・運動不足解消コース

水中運動が初心者の人でも気軽に取り組めるように、水中歩行やストレッチ等を取り入れたプログラムです。水の抵抗を利用して無理なく楽しく運動不足を解消していきます。

#### ・筋力アップコース

水中運動経験者向けに、水中歩行を中心にを行い、水の抵抗を利用した筋力トレーニングなどを取り入れて、楽しみながら筋力アップをめざします。

### いきいき健康水泳教室

水泳の苦手な人でも水中ウォーキングから水に慣れていき、泳ぎの基礎を学びます。クロールで25メートル泳ぐことを目標としていきます。

### アフター5水泳教室

水中ウォーキングから水に慣れていき、泳ぎの基礎を学びます。泳ぎの基本練習により泳力の向上・泳法の習得を行っていき、体力アップ・健康の維持促進を目指します。夕方開催ですので、仕事が終わってからの運動としておすすめです。

### ジュニア水泳教室

・Aコース、Bコース（低学年水慣れ） 水慣れから始め、水への恐怖心を取り除いていく中で、顔付け・けのび・バタ足を行いクロールの練習を行います。手足の動き・呼吸法を学び、泳ぎの基本を身に付けます。

・Cコース、Dコース（低学年上達） より長い距離を泳げるようにクロールの基本を学び、25mを泳ぐことを目標としていきます。

・Eコース（高学年） 水慣れから始め、泳ぎの基本から学んでいきます。クロールで25m完泳と2種目の泳法取得を目標としていきます。

### アクアフィットネス

音楽に合わせた水中エアロビクスは、体力アップやシェイプアップ、ストレス解消に役立ちます。夕方開催・事前申込み不要ですので、仕事帰りでも気軽に参加いただけます。

### ワンポイント・アドバイス

水中運動、水泳に関する質問に対して、指導員がプール場内でわかりやすくアドバイスをいたします。利用目的にあわせたメニューの提案も行っていますので、ぜひお試しください。

教室名		開講日	定員	回数	時間	対象	参加費	申込期限
水中運動	運動不足解消コース（初心者）	11/5～11/26（毎週金曜日）	30	全4回	13:30～14:30	18歳以上の人		
	筋力アップコース	11/3～11/24（毎週水曜日）	30	全4回	10:30～11:30			
いきいき健康水泳		11/4～12/23（毎週木曜日）	15	全8回	10:30～11:30	40歳以上で初心者の人	<市内の人> 1回につきプール利用料が必要	10月24日（日） 必着
アフター5水泳		11/4～12/23（毎週木曜日）	15	全8回	18:30～19:30	18歳以上で初心者の人		
ジュニア水泳A<低学年水慣れ>		11/6～12/25（毎週土曜日）	10	全8回	10:30～11:30	小学校1～3年生で初心者の人	<市外の方> 1回につきプール利用料金と受講料300円が必要	
ジュニア水泳B<低学年水慣れ>		11/6～12/25（毎週土曜日）	10	全8回	15:30～16:30			
ジュニア水泳C<低学年上達>		11/6～12/25（毎週土曜日）	10	全8回	12:00～13:00			
ジュニア水泳D<低学年上達>		11/6～12/25（毎週土曜日）	10	全8回	17:00～18:00			
ジュニア水泳E<高学年>		11/6～12/25（毎週土曜日）	15	全8回	14:00～15:00	小学校4～6年生で25m程度泳げる人		
アクアフィットネス		11/3・10・17・24（水曜日）	30	各1回	18:30～19:30	18歳以上の人	1回につきプール利用料金と受講料400円が必要	当日申込
ワンポイント・アドバイス		11/5・12・19・26（金曜日）	なし	-	12:00～12:30	プールご利用の方どなたでも	無料	事前申込不要

**申込み方法** 温水プール受付での直接申込み、又はハガキかFAXで「希望の教室名と月日(複数記入可) 郵便番号、住所、氏名、年齢 学年 電話番号、泳力(簡単に結構です。水泳教室のみ)」を記入し申し込みください。(期限必着)

ジュニア水泳A～Dは重複しての申込みはできません。ジュニア水泳教室に申し込みの際は参加者氏名及び保護者氏名を記入してください。

定員を超えた場合は、10月31日(日)に抽選会を行います。抽選会の詳細については、申込者に別途ご案内します。

アクアフィットネスの事前申込みは不要です。教室当日の30分前から温水プール受付にて先着順に受付します。

教室参加料にはプール利用料金を含みますので、当日の教室終了後もプールを続けてご利用いただけます。

**プール利用料金** 一般 500円(午後6時以降300円)

小・中・高校生 200円(午後6時以降100円)

倉吉市営温水プール ☎47-1186 ☎47-1187 営業時間/午前10時～午後8時 休館日/月曜日(祝祭日の場合は翌日)



ニュースポーツ教室参加募集! とき:11月18日、12月9日、1月20日、2月10日 20:00～22:00(受付開始19:45)

ところ:県立倉吉体育文化会館(山根) 種目:バウンスポール、ユニバーサルホッケー、ピンボールリングなどを同時に行い、好きな種目に参加します。参加料:100円 申込・問い合わせ先:NPO法人倉吉市河北地区スポーツクラブ事務局 徳丸(☎090-3377-5635 ☎22-9786)

第34回 鳥取短期大学

2004

10.22 FRI

↓  
10.24 MON

# シグナス祭

10月22日(金)

- ★パレード
- ★開会式・前夜祭

10月23日(土)

- ★ステージ発表
- ★模擬店・フリマ
- ★展示
- ★Cygnus LIVE'04

10月24日(日)

- ★ステージ発表
- ★〈室内企画〉なりきりチェキ
- ★Cygnus LIVE'04
- ★模擬店・フリマ
- ★押切もえトークショー
- ★後夜祭・花火

ごっついいたん!  
~この秋の思い出は鳥短で~



★押切もえトークショー

CanCam専属モデルとして活躍中の押切もえさんがとりたんにやってくる!!  
バックの中身チェックなど、内容もりたくさん♥