



# ウォーターランド通信

元気に  
いきいきウォーク

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com 検索

○新規開講「モーニングウォーク」  
日 時 月3回(指定の金曜日)  
午前10時10分～午前10時50分

朝型のあなたの生活に合わせた水中ウォーキング講座です。

65歳以上の方々大歓迎です。

※入館の際には、助成券をご利用下さい。

(町内の75歳以上の方は無料、65歳以上の方は半額)

○福井県中学夏季総合競技大会 水泳競技の結果

開催日 7月20日(土)・21日(日)

場所 福井県営水泳場

ウォーターランド南条の選手コースから7名が参加し、次の方が優勝しました。(敬称略)

●1年女子100m自由形〈記録1分05秒22〉

奈良 春花(東 谷)

●女子100m自由形〈記録59秒99〉

田中 希蘭(藤 倉)

☆ジュニアオリンピック標準記録突破

●女子200m自由形〈記録2分11秒33〉

田中 希蘭(藤 倉)

☆大会新記録

●女子400mフリーリレー〈記録4分15秒64〉

田中 希蘭(藤 倉)

奈良 春花(東 谷)

☆県中学新記録(大会新記録) 4人が6月に樹立した県中学新記録を更に塗り替えました。

4人は女子400mメドレーリレーも優勝しました。

●女子団体 第一位 南条中学校 〈記録4分54秒57〉

皆さんおめでとうございます。

ウォーターランド南条は、9月末まで休まず営業いたします。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

見学・体験  
(要予約)

## 元気で いきいきウォーク!

いこながスタートして、会員様からは喜びのお声を頂いています。「体の調子がいいんやわ」「毎回来しみにしています!」「ほとんどの方が、昨年度から継続していらつしゃいます。継続のコツはなんでしょうか?それは、やるという決意です!あなたの決意を応援するのが「いこな」です!



### 「健康への習慣はじめての1歩応援」

◆9月は健康スクール体験月! きっと見つかる!ぴったりの講座!

☆健康スクールの2講座まで体験できます!

(1講座1回まで)(事前予約必要)

友達・ご近所の皆様と、いこなへ行こな!

### 女子注目教室

#### 「ガールズヒップホップダンス」

ダンスの基礎、柔軟体操なども入れてしなやかな体づくりと振付を楽しんでいます。

日 時 9月14日(土)・21日(土) 午後6時～午後7時

場 所 南条公民館

対 象 小学5年生～成人までの女性

#### 「いこな女子力アップ」

現在、40～70代の女性が、心と体の健康の為に汗を流してリフレッシュしています。

日 時 9月4日(水)・18日(水) 午後7時45分～午後8時45分

場 所 今庄住民センター

日 時 9月11日(水)・25日(水) 午後7時45分～午後8時45分

場 所 南条地区公民館

#### 「いこな活カアップ」

音楽に合わせた有酸素運動も取り入れて、笑いあり、日頃の疲れを忘れて新しい自分発見!

日 時 9月3日(火)・17日(火) 午後7時半～午後8時半

場 所 河野地区公民館

### 問合せ・予約

山海里スポーツクラブいこな 事務局(ウォーターランド南条内) ☎ 47-3711

なんと!スクール動画配信!

「YouTube」IKONA.ch  
をチェック!

