

## スマイルカードのふるさと応援券!

### 📣 団体さんも応援します

買物をする時、加盟店であればどこでも使ってもポイントの貯まるスマイルカード。

カードが、げんちゃんいっぱいになると500円の金券に変わることは、皆さんご存じですね。

ふるさと応援券は、そのスマイルカードの右側部分を切り離したものです。これを加盟団体が50枚集めると1,000円の価値が出ます。

町を盛り上げようと頑張る5人以上の非営利団体であれば、加盟団体になることができます。地域で頑張る団体のみなさん、この制度を活用してみてください。



問 養老カード振興会(町商工会内) ☎32-0549

## バランスボールで簡単エクササイズ!

### ①美BODYクラス

正しい姿勢、バランスの良いカラダの使い方を学びます。

日時 11月27日、12月4日、11日、18日(火)  
10時~11時

場所 スポーツマックス・養老 2階研修室

対象 町内在住・在勤の人 お子様同伴OK(託児ではありません)

参加費 各クラス2,000円

定員 各10人

### ②お正月太り解消クラス

生活リズムが崩れる時期、適度な有酸素運動をして自律神経を整えましょう。

日時 1月22日、29日、2月5日、19日(火)  
10時~11時



問申 (一社)養老スポーツクラブ(スポーツマックス・養老内) ☎090-5859-7805(若山)

## 泳法指導撮影会

水中撮影と泳法指導を行います。撮影方法は横・上から撮影し、動画で泳ぎを確認しながら泳法指導を行います。撮影後に編集し、DVDにデータを入れて後日お渡しします。自分がどんな泳ぎをしているのか見ることができる絶好のチャンスです。

日時 12月4日(火)~9日(日)の指定した時間  
(スポーツマックス・養老 フロントにて指定時間の確認をしてください。)

開催場所 スポーツマックス・養老 屋内温水プール

参加対象 25m以上泳げる、18歳以上と小中学生

参加費 1回 3,500円

定員 大人8人、小中学生7人 合計15人



問申 スポーツマックス・養老 ☎33-0140