

世界自然遺産、知床半島の最高峰へ…

# 羅臼岳

## チャレンジ!



# 8月7日(日)

予備日: 8月14日(日)

〈難易度〉★★★★★ 【羅臼平からの羅臼岳】

- 主催 ⇒ NPO 法人羅臼スポーツクラブ **らいず** 〈会員ポイント〉5
- 集合時間・場所 ⇒ 朝5時00分・町民体育館駐車場
- 日程 ⇒ 6:30 岩尾別入山口~10:30 羅臼平~12:30 頂上着 (登り6h)  
12:45 頂上発~17:45 岩尾別下山 (下り5h) ~18:45 体育館着
- 対象 ⇒ 小学4年生以上の町民(小学生は保護者同伴)
- 定員 ⇒ 20名
- 参加費 ⇒ らいず会員 1,500円 / 非会員 3,000円 (保険料込)
- 持ち物 ⇒ 雨具・昼食・飲み物・行動食(おやつ) など



**お問い合わせ・参加申し込みは 8月1日(月)まで**  
**らいず事務局 ☎87-2408**

だれでもがスポーツを…! らいずは、スポーツを通して健康づくりを進めています。

# 泳げるようになりたい!!

# もっと上手に泳ぎたい!!

## 大人の水泳教室

水に顔がつけられない、浮くことができない…という初心者の方から、とりあえず泳げるけどもっと長く、キレイに泳ぎたい! というような志の高い方たちまで。皆さんのご希望に合わせた目標を設定し、お教えします! この機会に、是非プールに足を運んでみませんか?



### ○期日 9月末までのプール開館期

※講師と日程調整。1日でも数日でも対応可能です。

### ○時間 午後6時00分~午後8時30分まで

※この間で、受講者に合わせた時間を設定します。

### ○場所 羅臼町民温水プール

#### 【過去の参加者の声】

60歳を過ぎて思い切って挑戦することにしました。初めはやはり水が怖いと思っていましたが、いつの間にか浮いていたのです! もう嬉しくて! 本当に参加して良かったです。とても楽しい5日間でした。

☆ 対象 … 18歳以上町民

☆ 講師 … 丸山 晃 氏 (日本水泳連盟公認コーチ)

☆ 内容 … 参加者の希望・状況に合わせた目標を立て練習します

☆ 参加料 … らいず会員: 600円 / 非会員: 1,200円 (1回につき)  
※ プール利用料(高校生以上1回400円)別途かかります  
※ 非会員は保険料として1,850円/1,200円を申込時にお支払い頂きます

☆ 持ち物 … 水着、水泳キャップ、水中メガネ、着替え、バスタオルなど

☆ 申込み … プール開館期随時受け付けています! まずは、らいず事務局(87-2408)へお電話でお申し込み下さい。その後、講師から連絡をさせて頂き、回数や内容、日程を決定します。