

# 体育の日 スペシャル イベント

体育の日に、総合体育館で  
スポーツを楽しんで汗を流そう  
総合体育館、温水プールを  
無料開放するほか、スポーツ  
教室も開催します。

◆日時 10月10日(月・祝)

◆場所 わかくさプラザ「総  
合体育館」

◆内容 下表のとおり

◆参加費 無料

◆その他 卓球・バドミント  
ン・空手・護身術教室に参  
加希望の方は、9月15日

(木)から電話または総合体  
育館窓口で申し込みくださ  
い。定員になり次第締め切  
ります。

※運動ができる服装で体育館  
シューズなどを必ず持参し  
てください。

※イベント中の事故につい  
ては、応急処置はしますが、  
それ以上の責任は負いませ  
ん。

◆申込・照会先 スポーツ振  
興課 ☎7766

メインアリーナ	サブアリーナ	武道場	温水プール	トレーニングルーム
<p><b>一般開放(無料開放)</b> <b>体力測定(無料)</b> 10:00~16:00 ソフトバレー、バドミ ントン、卓球など好き な種目を友達や家族と 一緒にどうぞ。 体育指導員による体力 測定であなたの体力年 齢をチェックできます。</p> <p>・持ち物 体育館シューズ、 ラケットなど</p> 	<p><b>卓球・バドミントン教室 (無料)</b> 10:00~12:00 小学生以上各30人 (申し込み順) 初心者の方も大歓迎、 レベルに合わせて楽し もう。 ・持ち物 体育館シューズ、ラケット (ラケットのない方には 貸し出します。)</p> <p><b>チャレンジ!!</b> <b>ザ・スポーツ・ゲーム(無料)</b> 13:30~16:00 ベタンク、カローリング、 RDチャレンジなど軽ス ポーツを楽しめます。 ・持ち物 体育館シューズ</p> 	<p><b>空手入門教室(無料)</b> 10:00~11:30 年齢制限なし50人 (申し込み順) 空手をやりたい方、 興味がある方はぜひご 参加ください。 ・持ち物 運動ができる服装</p> <p><b>体操で護身術を 身につけよう(無料)</b> 13:30~15:00 年齢制限なし50人 (申し込み順) 体操をしながら護身術 を身につけませんか。 ・持ち物 運動ができる服装</p>	<p><b>無料開放</b> 10:00~16:45 ・持ち物 水着、水泳帽</p> <p><b>碁石拾い(景品あり)</b> 1回目 11:00~ 2回目 13:00~ 3回目 15:00~ プールで碁石を拾って 景品をゲットしよう。</p> <p>※小学2年生以下は保 護者の付き添いが必要 です。</p> 	<p><b>無料開放</b> 10:00~16:45 筋力測定機器なども用 意して、インストラク ターによる個別指導・ 相談会を実施します。</p> <p>・持ち物 トレーニング用 シューズ(上履き)</p> <p>※トレーニング機器取 扱説明会の受講済証 をお持ちの方に限り ます。 ※トレーニング機器は 通常通り使用できま す。</p>

## 9月21日(水)~9月30日(金)

# 秋

# の全国交通安全運動

◆スローガン  
地域ぐるみで守ろうお年寄り子ども

◆重点項目

○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗中  
の交通事故防止

○すべての座席のシートベルトとチャイル  
ドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶

【夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗中の  
交通事故防止】

急に日が落ちる薄暮時間帯は、車の運転  
手にとって、特に周りの状況が見えにく  
くなります。そのため、歩行者の発見が遅れ  
やすく直前になってようやく歩行者に気づ  
くこともあります。

■歩行者・自転車乗用者

・夕暮れ時や夜間の外出は、明るい服装に  
心掛けましょう。

・自転車には反射材を装着し、夕暮れ時は  
早めにライトを点灯しましょう。

・道路を横断する場合は、信号機や横断歩  
道のある場所を選び、左右の安全確認を  
行い、無理な横断はやめましょう。

■ドライバー

・早めのヘッドライト点灯に心掛けましょ  
う。

◇点灯時間のめやす

9月11午後5時

10月11午後4時30分

11月12午後4時

・ヘッドライトは、上向きと下向きをこま  
めに切り替え、歩行者・自転車の早期発  
見に努めましょう。

◆照会先 危機管理課 ☎7736