

# 健康 講演会

## さらいえ 「デューク更家式 ウォーキング講座」

正しい歩き方を身につけて、健康に、美しく、幸せになりますか。

- ◆日時 平成22年 1月11日(月・祝)午後 6時30分～ 8時
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合体育館・メインアリーナ」
- ◆内容 ウォーキング講座(講義・実技)
- ◆講師 小野寺MARIKOさん  
(デューク更家公認ウォーキングスタイリスト)
- ◆定員 400人(申し込み順)※整理券が必要
- ◆申込方法 関市保健センター窓口でお申し込みのうえ、整理券を受け取ってください。  
※見学のみの方は、整理券は必要ありません。
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 運動シューズ(室内用)
- ◆託児あり 10人まで(生後6カ月ぐらい～小学校3年生ぐらい、申し込み順)  
※ご希望の方は、12月15日(火)までに市民健康課へお申し込みください。
- ◆照会先 市民健康課 ☎24-0111(関市保健センター内)  
※関市健康づくりスタンプラリー対象事業です。



第30回全国豊かな海づくり大会コーナー

## ヤマリンだより

このコーナーでは、関市全国豊かな海づくり大会推進室からのお知らせや情報を、大会キャラクターの“ヤマリン”がお伝えします。

照会先 全国豊かな海づくり大会推進室 ☎23-9254

### ② 海づくり大会開催記念 「川と海のクリーン大作戦」



ヤマリンからのお願い!

#### ○「海づくり大会パンフレット」ができました



A 4三つ折りサイズで2万部作成し、関市で開催される行事や会場周辺地図、大会キャラクター“ヤマリン”の説明など写真やイラストを使って説明しています。パンフレットは市内で開催されるイベントのほか、道の駅などの観光施設でも配布します。また、会社の受付や地域の会合などで配布していただける場合は海づくり大会推進室にご連絡ください。