文化の秋

市内各地域の作品展・芸能発表

※都合により日時を変更することがあります。

■西部地区文化祭

◆日時・場所

◇作　　品　　展　10月27日(土)・28日(日)9:00～16:00(28日は14:00まで)＝西部地区公民館

◇芸　能　大　会　10月27日(土)13:00～15:30＝小金田中学校体育館2階

◇コスモスまつり　10月28日(日)11:00～14:00＝百年公園北入口北東側の農地

◆照会先　西部支所(☎28－2124)

■下有知ふれあいセンター(☎25－2020)

○作 品 展　10月27日(土)・28日(日)9:00～17:00(28日＝16:00)

○体験教室　10月27日(土)・28日(日)9:00～17:00(28日＝16:00)

■富野ふれあいセンター(☎29－0788)

○作 品 展　10月30日(火)～11月3日(土・祝)9:00～17:00

○各種イベント　11月3日(土・祝)10:00～16:00

■桜ヶ丘ふれあいセンター(☎22－1931)

○作 品 展　11月3日(土・祝)10:00～18:00・4日(日)9:00～15:00

○芸能発表　11月3日(土・祝)13:30～16:00

○体験教室　11月4日(日)10:00～12:00

■倉知ふれあいセンター(☎23－9830)

○オープニング　11月10日(土)9:30～10:00

○作 品 展　11月10日(土)10:00～17:00・11日(日)9:00～15:00

○芸能発表　11月10日(土)13:00～16:00

○体験講座　11月11日(日)10:00～12:00(時間延長あり)

■田原ふれあいセンター(☎24－4848)

○オープニング　11月10日(土)9:15～

○作 品 展　11月10日(土)・11日(日)9:00～17:00(11日＝16:30)

○芸能発表　11月11日(日)14:00～16:00

○体験活動　11月10日(土)10:30～15:30・11日(日)9:00～12:00

■安桜ふれあいセンター(☎25－0130)

○オープニング　11月10日(土)10:00～

○作 品 展　11月10日(土)10:30～17:00・11日(日)10:00～15:00

○芸能発表　11月10日(土)11:00～15:00・11日(日)10:30～15:00

■旭ヶ丘ふれあいセンター(☎25－0515)

○オープニング　11月17日(土)10:00～

○作 品 展　11月17日(土)11:00～16:00・18日(日)9:00～15:00

○体験発表　11月18日(日)11:00～15:00

■千疋ふれあいセンター(☎28－6408)

○作 品 展　11月18日(日)10:00～16:00

○芸能発表　11月18日(日)10:00～15:00

保健センター 健康だより

照会先　関市保健センター　☎ 24―0111

関の道を歩いてみよう

「ウオーキング」は身体にあまり負担をかけることなく、いつでも誰でも気軽に楽しめる運動です。

秋晴れのさわやかなこの季節は、ウオーキングするのに適しています。紅葉狩りなど秋の行楽もかねて市内をウオーキングしてみませんか。

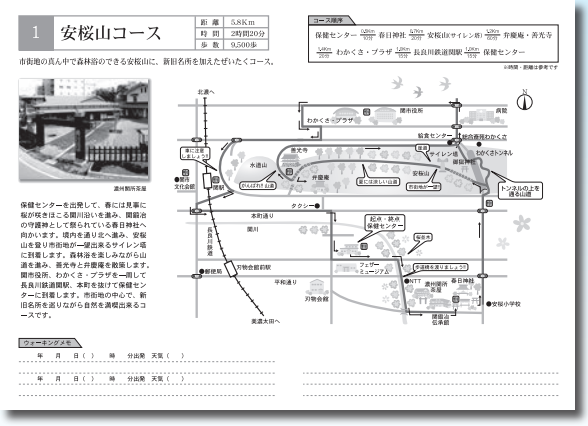
市が発行している「関の道ウオーキングガイド」には市内の自然や歴史、伝統などにふれるコースが 22 コース紹介されています。

時間や距離、体力に合わせて、気軽に歩くことができるコースから、しっかり歩きたい人向けのコースまであります。ご自身の体力に合わせてコースを選んで歩いてみましょう。

「関の道ウオーキングガイド」は、各保健センター、市役所総合案内、各地域事務所で手に入れることができるほか、市ホームページからもご覧いただくことができます。

ウオーキングの効果

- ●余分な脂肪を燃焼する
- ●心肺機能と足腰の筋肉をアップ
- ●骨を強くして、骨粗しょう症予防
- ●リフレッシュやストレス解消など



1　安桜山コース

距離	5.8Km
時間	2時間20分
歩数	9,500歩

市街地の真ん中で森林浴のできる安桜山に、新旧名所を加えたぜいたくコース。

コース順序：保健センター 0.8km/0:10 春日神社 0.7km/0:09 安桜山(サイレン塔) 0.9km/0:12 弁慶庵・善光寺 0.6km/0:08 わかくさ・プラザ 1.2km/0:15 長良川鉄道関駅 1.2km/0:15 保健センター

※時間・距離は参考です