

市民健康ウォーキング秋季 &ウォーキング教室

- ◆日時 10月18日(日)▽午前9時～9時30分受付 ▽午前9時30分～ウォーキング教室 ▽午前10時出発 ▽午後2時30分ごろ到着
- ◆集合場所 市役所芝生広場
- ◆コース 市役所(発着点)～関有知高校前～テクノハイランド北公園～中池公園多目的広場・トリム広場～中池西側遊歩道経由～名無木(全行程約14キロ)
- ◆持ち物 弁当、飲み物、タオル、雨具など
- ◆参加費 無料(参加賞あり)
- ◆照会先 スポーツ振興課(☎②7766 ②7765) ②7752

- ※当日受付。雨天中止。中止の場合のみテレホンサービス(☎②7752)でお知らせします。
- ※関市健康づくりスタンプラリー対象事業です。

スポーツクラブ 交流ウォーキング

- ◆日時 10月25日(日)午前9時～午後3時30分
- ◆場所 上之保地域ウォーキングコース(上之保生涯学習センター発着)
- ◆集合場所 上之保生涯学習センター
- ◆参加費 100円(保険代)
- ◆その他 豪華景品付き。ウォーキングの第一人者である宮田佳子さんのウォーキング教室および豚汁、みそ

らしたんご無料サービスがあります。(昼食は各自で用意してください。)

- ◆申込方法 10月10日(土)までにウォーキング大会参加申込と書いて参加者の住所、氏名、年齢、性別をファックスまたは電話でキウイススポーツクラブ事務局(☎⑩0581 ⑨8686)まで
- ◆照会先 キウイススポーツクラブ事務局(☎0581 ⑨8686)、上之保ほほえみスポーツクラブ・河合文雄(☎⑦2555)

ぼかし作り体験

- ◆日時 9月25日(金)午前10時～11時30分
- ◆場所 田原リフレッシュ農園
- ◆参加費 500円(容器代含む)
- ※20キロ程度を持ち帰れます。
- ◆定員 20人
- ◆その他 米ぬかを持参してください。
- ◆申込先 環境ネットせき・服部(☎②2466)
- ◆照会先 生活環境課(☎②7702 ②7750)

あおぞらまつり

- 福祉にやさしい風の吹く街、夢、出会い、仲間をテーマに開催します。
- ◆日時 10月4日(日)午前10時～午後3時
- ◆場所 稲口公民センター
- ◆内容 手づくり作品展、アトラクション(演奏会、バザーなど)
- ◆照会先 あおぞらの家(☎②2461)

健康運動教室

生活習慣病の予防や肥満の解消に効果的な運動を学びませんか。

- ◆日時・場所 ①10月9日(金) 午前10時～11時30分 板取保健センター
- ②10月16日(金) 午前9時30分～11時30分 武儀生涯学習センター
- ※両日とも申し込みが必要
- ◆内容 「チャレンジ！脱メタボ」
- ◆対象 市内在住の70歳未満の方
- ◆定員 各30人
- ◆持ち物 運動シューズ(室内用)、汗ふきタオル、飲み物
- ◆申込先 ①洞戸保健センター(☎0581 ⑨2204) ②武儀保健センター(☎④0020)
- ※関市健康づくりスタンプラリー対象事業です。

なるほど！健康講演会

- ◆日時 10月9日(金)午後1時30分～3時 ※申し込みが必要
- ◆場所 関市保健センター
- ◆テーマ 「めざせ！脱メタボ」講師 石木佳英さん(石木クリニック院長)
- ◆申込先 関市保健センター(☎④0111 ②6757)
- ※関市健康づくりスタンプラリー対象事業です。

広告

有料広告

広告

有料広告