



**日時** 10月1日(日)  
午前9時30分～11時40分  
(雨天でも行います)

**場所** 坂城町体育館  
(グラウンドでは町民運動会を  
実施しています)

町民運動会に合わせ、レクリエーション・軽スポーツ交流ブースを開設します。障がいのある方もない方も一緒に楽しめる交流ブースです。大勢の方の参加をお待ちしています。

◎申込・問い合わせ先  
福祉健康課福祉係  
☎82-3111(内線136)  
直通75-6205  
FAX82-3702



申込締切 9月19日(火)  
※申込みをされた方には、詳しい日程や持ち物などを別途お知らせします。

①氏名 ②住所  
③連絡先  
申込み 電話・ファックスのいずれかで左記申込先まで次のことを連絡ください。

参加費 無料  
対象者 障がいの有無や種別にかかわらず、町民の方ならどなたでもご参加いただけます。

内容 ボッチャ、フライングディスクなど(内容は変更になる場合があります。)



ストレッチヨガ教室 & ストレッチ&ウォーキング教室開催!



運動するきっかけづくりとして、まずはからだを動かしませんか?初めての方ももちろん、コロナ禍で運動不足になった方、最近体型が気になる方など、皆さんの参加をお待ちしています。

参加を希望される方は保健センターへお申込みください。

ストレッチヨガ教室

日 程	10月11日、25日 11月8日、22日 12月6日、20日 1月17日 2月7日、21日、28日 (すべて水曜日・全10回)
時 間	午後2時～3時
場 所	保健センター
参加費	3,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物
申込み期限	9月22日(金)

ストレッチ & ウォーキング教室

昼の部はストレッチを中心に筋力の維持を、夜の部はウォーキング要素を加え活動量の増加を目指します。

		昼の部	夜の部
日 程		10月26日/11月9日、 30日/12月14日、21日 /1月18日/2月8日、 15日、22日/3月7日 (すべて木曜日・全10回)	10月2日～11月27日 までの毎週月曜日 (祝日を除く・全8回)
時 間		午後2時～3時	午後7時～8時
受講料		3,000円	2,000円
内 容	体組成測定、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、ウォーキングなど		
場 所	保健センター	申込み期限	9月22日(金)

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230

