



レクリエーション・軽スポーツ交流会参加者募集

秋のスポーツシーズンに合わせ、障がいのある方もない方も、一緒に楽しめるレクリエーション・軽スポーツ交流会を開催します。事前の申込みをお願いしていますが、当日の飛び込み参加も大歓迎です！大勢の皆さんの参加をお待ちしています。



日時 10月12日(土)
午前10時～正午
場所 坂城町体育館

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。)

対象者 町内にお住まいの方

持ち物 上履き・飲み物・タオル

参加費 無料

申込み 電話・ファックスのいずれかで左

記申込み先まで ①氏名 ②住所 ③連

絡先の3点をご連絡ください。

申込締切 9月27日(金)

※申込みをいただいた方には、詳しい日程

などを別途お知らせします。

◎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

FAX 82-3702



ストレッチヨガ教室 & ストレッチ&ウォーキング教室開催!



at 保健センター

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、日頃の運動不足を感じている方、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。参加を希望す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9日、23日 11月6日、27日 12月18日、25日 1月8日、22日 2月19日、26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13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。場所は保健センターです。

		昼の部	夜の部
日 程		10月17日、31日 / 11月14日、28日 / 12月12日、26日 / 1月16日、30日 / 2月20日、27日 (すべて木曜日・全10回)	11月11日、18日、25日 / 12月2日、16日、23日 / 1月6日、20日 (すべて月曜日・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	
申込み期限		9月13日(金)	10月11日(金)

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



いきいき水中健康教室受講者募集中!

申込み期限
9月30日(月)

陸上での運動に比べて体への負担が少ない水中運動で気軽に健康づくりを始めましょう!

期 間 10月8日(火)～12月10日(火) 毎週火曜日全10回
時 間 午後1時30分～2時30分
受 講 料 3,500円 ※要別途入館料550円 **定 員** 20名
詳しくは、下記までお問い合わせください。

◎申込・問い合わせ先 びんぐし湯さん館 ☎81-7000