

ノルディックウォーキング  
体験教室



両手に持ったポールで交互に地面を突いて歩くノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ、よりたくさんの運動効果があります。今回は、初心者向けの教室です。「膝が痛かったけど歩くことが苦じゃなくなった」「継続したい」「楽しく参加できた」などの声を多数いただいています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

**日時・場所**：11月16日(日)午後2時～4時・総合体育館およびその周辺

**対象**：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

**持物**：動きやすい服装、屋外用運動靴、室内用運動靴、飲み物、タオル※専用ポールをお持ちの方はご持参ください(貸し出し可)。

**定員**：先着20人

**申込**：10月13日(金)から11月11日(木)までに下記一次元コード、ファクスまたは直接、スポー

ツ推進課(総合体育館)へ ☎982・6800  
0 FAX 983・1867



婚活まんまるバスツアー

埼玉県東南部都市連絡調整会議では、吉川市・草加市・越谷市・八潮市・三郷市・松伏町の広域連携により定住人口の増加につなげるため婚活バスツアーを開催します。

**日時**：11月18日(日)午前9時30分～午後5時

**コース**：三郷中央駅集合・三郷市鷹野文化センターでトークタイム・三郷市で昼食・草加市で草加せんべい手焼き体験・草加市役所展望テラスでカップル発表・解散

※参加者は11月11日(日)に事前セミナーに参加いただけます。詳細は抽選結果の連絡時にお伝えします。

**対象**：5市1町に在住・在勤の24歳から42歳までの独身の男女

**定員**：男女各20人※申し込み多数時は抽選、抽選結果は11月5日(日)までにメールで連絡。

**費用**：5000円(昼食代・体験料)※当選後はキャンセル

ル料が発生  
**申込・問合せ**：10月9日(祝)から29日(日)までに氏名(ふりがな)、性別、住所(在勤の場合は在勤場所も記入)、年齢(生年月日)、電話番号を 00051791@city.oshigaya.lg.jp 埼玉県東南部都市連絡調整会議事務局へ ☎967・5167

フレイルチェック  
(健康チェック)

健康の維持や介護予防のために、今の身体や心の状態をチェックしてみませんか？

**日時**：11月18日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

**定員**：各回先着20人

**場所**：中央公民館

**内容**：質問項目や体力測定

**対象**：市内在住の60歳以上の方

**申込**：10月12日(日)午前9時から電話または直接、長寿支援課へ ☎982・5118 FAX 共通

第8回  
グラウンド・ゴルフ大会

簡単なルールでプレーできるグラウンド・ゴルフで爽やかな汗を流しませんか。

年齢問わず楽しめる大会です！

**日時**：11月26日(日)午前9時～正午(小雨決行)

**場所**：三輪野江小学校校庭

**対象**：小学生以上の市内在住・在勤・在学の方

**定員**：64人(応募者多数時は抽選)

**持物**：動きやすい服装、飲み物、タオル※クラブをお持ちの方はご持参ください(貸し出し可)。

**申込・問合せ**：10月31日(木)までに左記二次元コード、ファクスまたは直接、スポーツ推進課(総合体育館)へ ☎982・6800  
0 FAX 983・1867



ご近所スポーツ開催中  
お気軽に、お近くの会場へ！

笑いヨガ、自衛術、太極拳キックボクシングエクササイズ、ピラティス、リフレッシーユリズム体操に加え、今年度から新たに機能改善エクササイズを追加。

市内各地で開催中。すべて初心者対象の1回完結型で、

～出会いを大切に 語り継がれる信頼～



飯島設計株式会社

〒342-0056 埼玉県吉川市平沼一丁目6番地12

TEL 048-981-0123 (代)

設計部 TEL 048-981-3111

工事部 TEL 048-981-3211

資産管理部 TEL 048-981-1110



分譲住宅  
注文住宅

リフォーム  
修理工事

土地の仲介  
賃貸管理

空家・空地・相続等  
不動産のご相談



HIGHSPACE

株式会社ハイスペース

〒342-0055

埼玉県吉川市吉川1-19-1

TEL 048-981-5487

