

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、よりたくさんさんの運動効果があります。今回は、初心者向けの教室となります。「膝が痛かったけど歩くことが苦じゃなくなった」「姿勢が良くなった」などの声も多数あがっています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時：11月25日(金)午後2時～4時
場所：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：運動が出来る服装、室内用運動靴、屋外用運動靴、飲み物、タオル、カップ※専用ポールをお持ちの方はご持参ください(ポールは貸し出しします)
定員：先着20人
申込：10月14日(金)から11月20日(木)までに下記申込フォーム、ファクスまたは直接

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



第7回

グラウンド・ゴルフ大会

経験不問で気軽にプレー、簡単なルールで楽しくプレー、爽やかな汗を流し世代間交流ができるグラウンド・ゴルフ大会を開催します。ぜひお申し込みください。

日時：11月27日(日)午前9時～正午(小雨決行)
場所：市民農園(駐車場あり)
※当日は、野菜の即売会や市民農園ツアーを開催します。(希望者のみ)
対象：小学生以上の市内在住・在勤・在学の方
定員：64人(応募多数の場合は抽選)
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。
申込・問合せ：10月31日(木)までに下記申込フォーム、ファクスまたは直接、スポーツ

推進課(総合体育館)へ ☎ 982・6800 FAX 983・1867



近所へスポーツ開催中

お気軽に、お近くの会場へ！

笑いヨガ、自彊術(じきぢうじゆつ)、太極拳、キックボクシングエクササイズ、ピラティス、ノルディックウォーキング、リフレッシェユリズム体操教室を、市内各地で開催中。

すべて初心者対象の1回完結型で、どの教室にも何回でも参加できます。
ココロもカラダもリフレッシュしませんか？
期間：12月まで※日時、場所は教室により異なります。詳細は、募集チラシをご覧ください。
対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(お子さんと一緒でも参加可※託児なし)
持物：運動ができる服装、室内用運動靴、屋外用運動靴(ノルディックウォーキング参加者のみ)、飲み物、タオル

申込・問合せ：随時、左記申込フォーム、ファクスまたは直接、スポーツ推進課(総合体育館)へ ☎ 982・6800 FAX 983・1867



フレイルチェック(健康チェック)

参加者募集

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27日(日)①午前9時30分～11時30分 ②午後0時30分～2時30分 ③午後3時～5時

場所：保健センター
内容：質問項目や体力測定
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：各回20人(先着順)
申込：10月19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



うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 048-640-1001

結婚相談所 ムスベル

吉川福祉専門学校

介護福祉士養成(2年間)

10月8日(土)進路相談会(AM)

※事前予約制

上記日程以外の学校見学も随時受付中です。介護に興味がある方お気軽に電話ください！



[資料請求・お問い合わせ先]
吉川市保1-23-14 TEL 048-984-4701



吉川福祉 検索

広告

広告