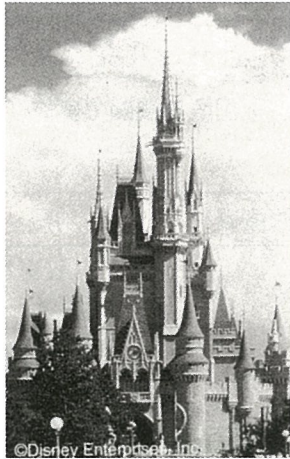


## ふれあいツアー



期 日 3月11日(土)  
場 所 東京ディズニーランド  
(ホテルでランチバイキングを予定しています。)  
対象者 18歳以上の独身男女(女性は町外も可)各15名  
参加費 男 6,000円 女 4,000円  
申込期限 2月18日(金)  
申込・ 農業委員会事務局  
問合せ ☎(84)1211 内線1411  
(申込みは、参加費を添えて事務局までお願いします。)  
多数の参加を、お待ちしております。

参

加

者

募

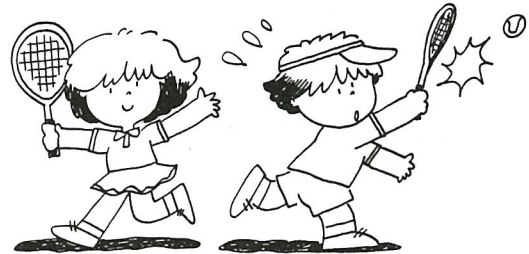
集

## しおさい公園テニス大会

期 日 3月19日(日) 雨天の場合 3月26日(日)  
資 格 テニス初心者のみ  
定 員 男子ダブルス16組 女子ダブルス16組  
※ミックスダブルスは男子ダブルスに入ります。  
参加料 1組 2,000円  
申込・問合せ しおさい公園に電話でお申込みください。  
☎(84)3510

◎大会前に無料練習を行います。お気軽に参加ください。

日 時 1回目 2月27日(日) 午後1時～3時  
2回目 3月12日(日) 午後1時～3時



申込締切 2月14日(月)  
申込・問合せ  
保健センター  
☎(84)1158

	日 時	内 容	会 場
第1回	2月18日(金) 午後1時30分～3時30分	問診(個別相談)、血圧・脈拍測定 医師講演:「体によい運動とは」 ～生活習慣病予防のために～ 実技:ストレッチ体操・体力測定	町民会館 大ホール
第2回	2月23日(水) 午後1時30分～3時30分	血圧・脈拍測定 講話:「自分にあった運動強度を知ろう」 実技:ストレッチ体操・ウォーキング ダンベル体操等の筋力トレーニング	町民会館 大ホール
第3回	3月1日(水) 午後1時30分～3時30分	血圧・脈拍測定 講話:「運動は楽しく」 実技:ストレッチ体操 さわやかウォーキング・グランドゴルフ・ゲーム 話し合い:「自分の目標を決めよう」	芝生広場 (雨天時は町民会館)

\*講師 ◇財君津健康センター 主任医長 稲次 潤子  
◇日本エアロビクスセンター 健康運動実践指導者 青木 茂

◎筆記用具、タオル等を持参し、動きやすい服装でおいでください。

お知らせ

## 楽しい運動教室

生活習慣病(肥満・高脂血症・糖尿病等)の予防、改善に効果的な運動教室を実技中心に次のとおり開催します。  
運動したいができない方、自分に合った運動方法を学びたい方等、ぜひこの機会に自分を変えてみませんか。希望される方は、町保健センターへ電話でお申込みください。