

募集



ヘルスアップ教室 第3期 受講生募集

申園住民課国保年金班

☎(84)1214

生活習慣病の発症予防、メタボの解消を目的に、イスに座りながらのストレッチや筋力アップ体操を行います。

運動が苦手な方でも楽しく運動することができまので、参加してみませんか。

とき 1月9日～3月13日

毎週木曜日 全10回

午後1時30分～2時30分

ところ 横芝B & G 海洋センター

体育館

対象者 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

定員 40人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込方法 住民課国保年金班へ電話で申し込み

水中ウォーキング教室 第4期 受講生募集

申園住民課国保年金班

☎(84)1214

水中ウォーキングは、水の特性を活かし、さまざまな歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができま。

また、生活習慣病予防にも効果的な運動ですので、ぜひ参加してみませんか。

とき 1月15日～3月5日 毎週水曜日

全8回 午前10時～11時

ところ 光B & G 海洋センター

温水プール

対象者 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後期高齢者医療制度に加入している方

定員 40人(定員になり次第締切)

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

参加費 プール利用料が必要で

※新規の方のみ無料

申込方法 住民課国保年金班へ電話で申し込み



「第19回町内駅伝大会」 参加チーム募集

申園社会文化課生涯学習班

☎(84)1358

新年の恒例イベント、町内駅伝大会を開催します。

とき 1月26日(日)

※予備日 2月2日(日)

ところ ふれあい坂田池公園

内容

ふれあい坂田池公園陸上競技場をスタート・ゴール地点とし、坂田池周辺を走ります。

①小学生の部・中学生女子の部

コース 全長8.98km【6区間4周】

②一般の部・混合の部・中学生男子の部

コース 全長11.6km【5区間5周】

参加資格 町内在住・在勤の方

申込方法 参加申込書を記入のうえ、社会文化課へ提出

申込期限 1月7日(火) ※期限厳守



生涯骨太クッキング 参加者募集

申園健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

とき 1月30日(木) 午前10時～正午

ところ 健康づくりセンター「プラム」

内容 調理実習

桜海老の炊き込みご飯・みそ風味のクリームシチュー・青菜とチーズのわさびヨーグルト和え・豆入りかるかん

対象者 町内在住の方

定員 先着20人

参加費 300円

申込方法 12月20日(金)までに健康こども課へ電話で申し込み

持ち物 エプロン・三角巾

主催 食生活改善普及会

