



体にいいこと  
していますか？

# スポーツNOW

スポーツ振興課  
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。

## 市民健康ウォーキング



歩き方が美しい人は、若々しくはつらつとして映ります。背筋がぴんと伸びて、大きな歩幅で歩くためには、ちょっとした工夫が必要です。今年の市民健康ウォーキングは、「美しく歩こう」をテーマに、着物の着付け教室を主宰され、またNAT I C（日本健康体操連盟）認定インストラクターでもある多々良恵子氏を講師にお迎えして、ウォーキング教室を実施します。健脚の方から、これからウォーキングを始めようと考えている方まで、多くの皆さんの参加をお待ちしています。



◆日時 11月4日(日)午前9時～(受け付けは、午前8時30分～) ※小雨決行

◆場所 市総合活動センター陸上競技場(泉町定林寺)

◆コース 林間コース・約5km(右図参照)

◆参加資格 市内在住・在勤・在学の方 ※小学生以下の参加については、保護者同伴。

◆参加費 1人200円(スポーツ傷害保険代を含む) ※当日、ゼッケンと引き換えに参加費をいただきます。

◆申し込み 10月29日(月)までに、電話またはFAX(☎6310)でスポーツ振興課へお申し込みください。 ※申込時には、住所・氏名・年齢をお知らせください。

### ◆注意事項

- ①参加者は、事前に健康診断を受けること
- ②歩きやすい服装・シューズで参加すること
- ③ゼッケンは主催者が用意したものを付けること
- ④参加者各人においても、傷害保険に加入すること
- ⑤事故発生の場合、主催者が応急処置のみ行います
- ⑥中止の場合、午前7時30分に防災行政無線で連絡します

健康は足腰からといわれるように、丈夫な足腰を保つことは、若い皆さんから意識して取り組んでもらいたい課題です。健康づくりに特効薬はありません。少しずつでも毎日続けることが一番です。このウォーキング教室で健康づくりの第一歩を踏み出してみましょう。



## 第4回 市民マレットゴルフ大会の結果

8月25日(土)、中馬の森マレットゴルフ場(鶴里町)で第4回市民マレットゴルフ大会が開催されました。結果は、次の通りです。〈敬称略〉

### ●個人の部上位者(町名・スコア)

- ▷優勝=小川貞雄(鶴里・102) ▷準優勝=細川一夫(駄知・107)※
- ▷3位=山田正行(土岐津・107)※
- ▷4位=今西鞆彦(駄知・108) ▷5位=梅本辰夫(土岐津・110) ▷6位=林亨(鶴里・111)

※同スコアにより、年齢で順位を決定

## 催し物だより

# 11月

陶史の森  
ネイチャーセンター  
☎5144

### ●草木リース作り

日時 11月11日(日)

午前9時～11時30分

(雨天実施)

内容 木の実や葉、草花などでリースを作る。

対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要

### ●秋の天体教室

日時 11月17日(土)

午後7時～9時

(雨天中止)

内容 秋の星座観察

対象 家族・一般

※事前に申し込みが必要

### ●バードウォッチング

日時 11月25日(日)

午前9時～11時30分

(雨天中止)

内容 秋の野鳥観察

対象 自由参加

### お願い

陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。

★陶史の森の催しは、お一人での参加できます。

ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。