

健美アップ教室の参加者を募集します

運動と食で、良い体づくりをテーマに、体の内側からの健康づくりをサポートする健美アップ教室を開催します。運動実践や栄養実践を通して、健康で美しい体づくりを目指しましょう。

●日程

	日程	内容
第1回	10月26日(金)	運動：体の調子を整える筋トレ・ストレッチ・ヨガ①
第2回	11月9日(金)	運動：効果的なウォーキング
第3回	11月20日(火)	栄養：自分に合った食事量、栄養バランスを知ろう～食事診断・尿中塩分測定実施～
第4回	12月4日(火)	栄養：おいしい薄味、体で感じ即実践へ～汁物塩分測定・味覚体験実施～
第5回	12月14日(金)	運動：体の調子を整える筋トレ・ストレッチ・ヨガ②

●時間 いずれも午前10時～11時45分

●場所 運動の回：園部公民館または国際交流会館
栄養の回：こむぎ山健康学園

●対象 市内在住のウォーキング程度の運動が可能な概ね20歳～74歳の方

●募集人数 30人(先着順)

●参加費 600円(全5回分)

●申込方法 9月28日(金)までに電話でお申し込みください。

※「なんたん健幸ポイント50」の対象事業です。

問保健医療課 ☎(0771)68-0016

日吉地域情報

ボウリングを楽しむ会を開催します

●日時 9月29日(土) 午後8時～(受付：午後7時30分)

●場所 アルプラザボウル(亀岡市)

●対象 日吉町在住、在勤、在学の高校生以上の方

●競技方法

- ・個人戦とし、3ゲームトータルピンで順位を決定する。
- ・1ゲームにつき60歳未満女性15ピン、60歳以上女性20ピン、60歳以上男性15ピンのハンデを与える。

●参加費 ゲーム代1,650円(3ゲームの料金)を大会当日にお支払いください。なお、貸し靴代は別途300円必要です。

●申込方法 9月20日(木)午後5時までに、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXでお申し込みください。

●主管 ひよしCBクラブ

問日吉総合型地域スポーツクラブ事務局(日吉町生涯学習センター内)

☎(0771)72-3300 ☎(0771)72-3311

美山地域情報

みやまスポーツクラブのつどいのお知らせ

誰でも気軽に参加できるいろんな種目のスポーツを用意しています。

●費用 会員：無料、会員以外：1回100円

<ウォーク>

●日時 9月9日(日)
午前9時～

●場所 栃原農事倉庫前集合
<インディアカ>

●日時 9月14日(金)
午後8時～

●場所 美山小学校
<エアロビクスとヨガ>

●日時 9月20日(木)
午後8時～

●場所 美山保健福祉センター

<ゲートボール>

●日時 9月20日(木)
午後1時～

●場所 盛郷ゲートボール場
<剣道>

●日時 9月25日(火)
午後7時30分～

●場所 美山中学校
<よさこい>

●日時 9月29日(土)
午後8時～

●場所 平屋地域活性化センター

問みやまスポーツクラブ事務局(社会教育課美山担当内)

☎(0771)68-0044