

**スポーツの秋
一緒に運動しませんか**

気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。

町内で行われている運動の自主グループを紹介します。みんなで楽しみながら運動をして、健康なからだづくりをしませんか。

にここウォーキング

◆内容

入野松原を参加者みんなでウォーキングする団体です。ご自身の歩くペースで参加していただけます。

◆参加者

どなたでも参加できます。

◆開催日

毎週月曜日(祝祭日除く)

※雨天の場合は、お休みです。

◆時間 午前10時～午前11時

◆場所

入野松原ウォーキングコース

※あかつき館東側の公衆トイレ付近へ集合。

◆参加方法

一度体験にお越しください。継続して参加する場合は、保健衛

生係へお問い合わせください。

健康づくり教室

◆内容

懐かしい音楽に合わせてリズムをとったり、ダンスを楽しむ教室です。簡単な民謡やレクダンスを取り入れています。

◆参加者

女性の方限定です。

◆開催日

第1・第3水曜日

※変則な場合もありますので、保健衛生係へお問い合わせください。

◆時間

午前10時～午前11時30分

◆場所

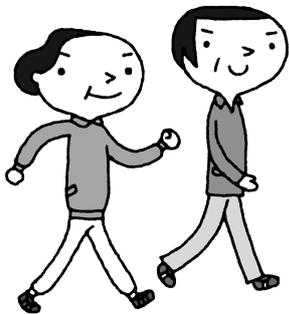
保健福祉センター2階大ホール

◆参加方法

一度体験にお越しください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
☎4312836



**黒潮町陸上マスタース・
交流大会参加選手募集
9月30日締切**

シニア世代の体力・健康維持の促進と、家族や町民の幸せと喜びの分かち合いの場づくりのため、

黒潮町陸上マスタース実行委員会では、黒潮町民のシニア世代や年齢を問わず誰でも楽しめる「黒潮町陸上マスタース・交流大会」を開催します。

◆実施日 11月6日(日)雨天中止

◆開始 午前9時

◆場所 土佐西南大規模公園
陸上競技場

◆競技種目

(陸上競技)
参加条件/町内50歳以上
50m走・100m走・200m走・
800m走・走り幅跳び・200mリレー(50m×4人)
※事前申し込みが必要です。

(親睦競技)

参加条件/年齢問わず誰でも可
ボール投げ・二人三脚・400m
歩き競争・わなげ・グラウンド・
ゴルフでニアピンゲーム(大人の
部・こどもの部)・つなひき(10人

※「つなひき」は事前申し込みが必要ですが、

★大会の詳細スケジュールは改めてご案内します。陸上競技と親睦競技を交互に行います。

★陸上競技や一部親睦競技は事前に申し込みが必要です。各家庭にチラシを配布していますので、

競技申込書を事務局へ提出してください。

★陸上競技と親睦競技「つなひき」の入賞者や入賞団体には表彰と記念品があります。グラウンドゴルフでニアピンゲーム(こどもの部)入賞者には景品があります。

主催 黒潮町陸上マスタース実行委員会(高知県西部地区活性化推進連絡会・黒潮町社会福祉協議会・黒潮町老人クラブ連合会・黒潮町婦人連合会・黒潮町スポーツ推進委員会・特定非営利活動法人NPO砂浜美術館・黒潮町健康福祉課)

共催 黒潮町教育委員会
後援 黒潮町

○お問い合わせ
黒潮町陸上マスタース実行委員会
事務局 教育委員会 生涯学習係

☎4310044