

元気館

参加者募集!
コース型運動教室

初めての方、 運動初心者の方、大歓迎!

★水中運動教室

水の中での歩き方・走り
方などの水中運動を段階的
に指導します。

日 程 10月7日(火)から約3
か月間(毎週火曜日 全10回)

午後12時15分～1時

定 員 15人(最少遂行人数
3人)

参加費 8,000円

★はじめてヨガ教室

今人気の「ヨガ」をはじ
めてみたい方にお勧めです。

日 程 10月8日(水)から約3
か月間(毎週水曜日 全10回)

午後12時45分～1時45分

定 員 20人(最少遂行人数
10人)

参加費 10,000円

★フラダンス教室

ウクレレの曲に合わせ全
身を使って踊るハワイ伝統
舞踊です。初めての方、大
歓迎

日 程 10月11日(土)から約3

か月間(毎週土曜日 全10回)

午後1時15分～2時15分

定 員 25人(最少遂行人数
17人)

参加費 10,000円

★生活習慣病予防教室 (ダイエット教室)

(ダイエット教室)

日 程 10月14日(火)から約
3か月間(毎週火曜日
全10回)

午後1時15分～2時15分

定 員 10人(最少遂行人
数3人)

参加費 10,000円

※定員になり次第締め切ら
せていただきます。

※年齢16歳以上の方で医師か
ら運動の制限をされていな
い方が対象です。

※教室参加以外で元気館を
使用する場合は別途使用料
が必要となります。

申込み・問合せ
さんぶの森元気館

80)9300

80)9300

山武市民体育祭

10月12日(日)松尾運動公園陸上競技場

今年で2回目を迎える山武市民体育祭です。家族や友達を誘って参加してみませんか。

市内13支部(小学校区)に分かれての対抗種目に加えて、小学生が自由に参加できるオープン種目も用意しています。

問合せ スポーツ振興課 ☎(80)1461

No.	時間	種 目	対 象
1	9:30	小学3年生以下100m競走	(3年生以下男)
2	9:35	小学3年生以下100m競走	(3年生以下女)
3	9:40	小学4年生以上100m競走	(4年生以上男)
4	9:45	小学4年生以上100m競走	(4年生以上女)
5	9:50	18歳以上100m競走	18歳以上男(高校生は除く)
6	9:55	18歳以上100m競走	18歳以上女(高校生は除く)
7	10:00	25歳以上100m競走	25歳以上男
8	10:05	25歳以上100m競走	25歳以上女
9	10:10	二人三脚リレー	一般男女各4人
10	10:20	玉入れ	小中学生5人・50歳以上10人(男女各5人)
11	10:45	松の廊下リレー	一般男子4人
12・13	11:05	支部対抗リレー男・女予選	小学3年生以下・小学4年生以上・年代別6人
14	11:15	親子でバン	就学前児童親子1組
15	11:25	みんなでジャンプ	小中学生5人・一般7人(男4人・女3人)
16	11:45	飛び入りマラソン(オープン)	小学3年生以下400m・4年生以上800m
17		昼 休 み	
18	13:00	百足競走	一般男女5人(男性3人まで)
19	13:10	三人4脚競走女子	30歳以上女子3人
20	13:20	三人4脚競走男子	30歳以上男子3人
21	13:30	意のままにならず	40歳以上男女各4人
22	13:40	ボール運びリレー	60歳以上男女10人(男性5人まで)
23	13:50	支部対抗綱引き	一般男女10人(補欠各5人)
24	14:10	支部対抗リレー男・女決勝	年代別6人
25	14:30	場内クリーン大作戦	参加者全員