

参加者募集

健康No.1プロジェクト

『健康に良い歩き方』講座 〜黄金バランス8000歩を目指そう〜

健康でいるために「歩く」とは一番身近な運動法です。間違った歩き方や歩き過ぎは、かえって健康を損ねてしまいます。健康に良い歩き方は、個人個人違います。

そこで、基本の歩き方や心拍数を上げて健康寿命を延ばす効果的な歩き方などを紹介します。これからウォーキングを始めようと思っっている方も大歓迎です。

あなたの健康度を上げる良いチャンスです。

お誘い合わせのうえ、気軽にお申し込みください。

▼日程 6月20日(土)午後1時半〜3時まで

▼場所 吉岡町社会体育館

▼講師 日本健康運動指導士会 群馬県支部事務局長

健康運動指導士 斎藤 智子先生(県立心臓血管センター勤務)

▼内容 基本の歩き方、健康寿命を延ばす歩き方、ストレッチなどの講話と実践

▼対象者 町在住で運動制限のない人

▼持ち物 運動の出来る服装・室内靴・飲み物・タオル

▼定員 先着100人

▼申込期間 6月1日(月)から6月18日(木)まで

▼申込・問合せ先 保健センター

☎54・7744 (直通)



スポーツ

教育委員会事務局生涯学習室
(文化センター内)
☎54-1054(直通)

参加者募集

夏の町民ハイキング

吉岡町歩こう会では夏の町民ハイキングを開催します。

期7月26日(日)

時午前5時45分集合6時出発
場双子山・双子池(長野県)

(定)50人(先着順)

(費)4,500円(バス・保険代)

申6月28日(日)午前9時から文化センター内で受付開始。参加費を添えてお申込み下さい。

申込者一人につき二人分まで申込ができます。

※申込後の返金はできません。

問歩こう会事務局

福田幸子 ☎55・0172

講習会のお知らせ

バレーボール審判講習会

期7月15日(水)

時午後7時30分〜9時

場明治小学校体育館

対バレーボールに興味がある初心者、愛好会の人

※初心者の人は上履き、運動のできる服装でお越し下さい。

申当日会場受付

大会

第42回町民ソフトボール大会

期7月5日(日)

予備日12日(日)

時午前8時開会

場緑地運動公園グラウンド

問体協ソフトボール部部长

片貝佳之 ☎54・2784

代表者会議 6月19日(金)

午後7時30分役場第2会議室

第44回町民ソフトテニス大会

期7月5日(日)

予備日12日(日)

時午前9時開会

場町民テニスコート

対町内在住在勤者(中学生以上)

種男子ダブルス・女子ダブル

ス・混合ダブルス

期6月26日(金)

申生涯学習室内体協事務局

☎54・1054

問体協ソフトテニス部長

近藤英次

☎090・6128・5887

第57回町民野球大会

期7月26日(日)決勝8月2日(日)

予備日9日(日)

時午前7時30分開会(町民グラウンド)

午8時試合開始

場町民グラウンド・八幡山グラウンド

ラウンド

代表者会議 7月17日(金)

午後7時30分役場第2会議室

夏季町民ケイマンゴルフ大会

期7月19日(日)

時午前8時開会

場吉岡町ケイマンゴルフ場

対町内在住・在勤者(高校生以上)

(定)50人(先着順)

(費)2,000円(プレー代・食事付)年会費 300円

期7月12日(日)

問

部 長金澤勝美 ☎54・2897

副部長 斎木静夫 ☎54・6051

副部長 平井久江 ☎54・7739