

町体だより



お申し込み・お問い合わせ
出雲崎町民体育館
TEL 0258-78-4700

妻入りの街並を歩こう！～町民ウォーキング参加者募集～

開催日：10月6日（日）少雨決行 集合場所：石油記念公園（『道の駅天領の里』国道挟んで向かい）
日程：9時30分～受付 9時50分～開会式
コース：出雲崎シーサイドコース ・ショート4km ・ロング8kmのいずれか 定員：合計30名
参加費：無料（もれなく全員に参加賞をプレゼント） 持ち物：飲み物、タオル、帽子、雨具など
参加資格：町内在住の方ならどなたでも参加できます（小学生以下は保護者が同伴してください）
その他：当日はノルディックポールの貸出もあります（膝や腰への負担を軽減、全身運動にも役立ちます）
申込期限：10月1日（火） 申込先：町民体育館（TEL78-4700）窓口でも受け付けます。

トランポピクス教室、始まります！

日時：10月1日～1月21日までの火曜日 19：30～21：00 計9回開催予定
※詳しい日程は、教室初日にお配りします
会場：中央公民館 講堂
講師：島倉 晴美 様（日本トランポピクス協会公認コーチ）
内容：ミニトランポリンを使って行う有酸素運動です。通常の床で行う運動より体の負担が少なく、脂肪燃焼などの効果が期待できます。
定員：15名（申込期限：9月27日（金） 申込先：町民体育館 TEL 78-4700 窓口でも受け付けます。）
持ち物：動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど

身体健康プロジェクト「睡眠の質を高めるヨガ教室」参加者募集!!

日時：10月10日・17日・24日（いずれも木曜日）13：30～14：30（会場：中央公民館 大広間）
講師：坂井 葉月 様（フィットネスサークルユウキ）
定員：15名（申込期限：9月30日（月） 町民体育館 TEL 78-4700 窓口でも受け付けます。）
持ち物：動きやすい服装、バスタオル、水分など

これからの町民大会・教室のご案内（開催予定）

令和6年11月17日（日） 町民ソフトバレーボール大会
12月1日（日） 町民卓球大会
令和7年2月16日（日） ファミリースキー&スノーボード教室
3月16日（日） 町民バドミントン大会
詳細は次回以降の公民館だよりでご案内します。今しばらくお待ちください

