

～クアオルト健康ウォーキング特別企画～

『佐々木北涯を訪ねて…』参加者募集!!

クアオルト健康ウォーキング特別企画として、『佐々木北涯』の史跡をめぐるウォーキングの参加者を募集します。

佐々木北涯は、農業指導者で俳人でもあります。北涯の生き方を学ぶ「歴史文化探訪」として、興味のある方は、ぜひご参加ください。

【日 時】平成29年10月28日(土) 10:00～12:00

【集合場所】愛宕山公園(あたごやまこうえん) ※鳳来院向かい

【内 容】北涯句碑、鳳来院、熊野神社をめぐり、脳トレをしながら歴史文化探訪を楽しむウォーキングです。

【定 員】15名

【持 ち 物】飲みもの、雨具(※雨天時)、参加料1,000円(クアオルト健康弁当代)

【申込期限】10月20日(金)

【申込方法】参加希望者は、クアオルト推進室まで電話またはファックスでお申し込みください。



クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX 85-2178



町民祭 クアオルト健康ウォーキング体験

町民祭の二日間、クアオルト健康ウォーキングを行いますので、『琴丘クアの古道コース』天空の森からの展望を、この機会にぜひ体験してみてください。

参加希望者は、**メインアリーナ クアオルト展示コーナー**で受付し、開始時間の5分前までに集合場所にお集まりください。

日 時 ①10月21日(土) 13:00～13:30

②10月22日(日) 13:00～13:30

集合場所 琴丘総合体育館 正面玄関前

コース 琴丘クアの古道

参加費 無 料

参加賞あります。



クアオルト運動教室 参加者募集

10月のスケジュール

| | | 申込締切 |
|------------|---------------------|--------|
| 13日 10:00～ | ポール&ボール教室 | 10月6日 |
| 17日 10:00～ | 温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動) | 10月10日 |
| 18日 13:30～ | ポール&ボール教室 | 10月11日 |
| 24日 10:00～ | 温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動) | 10月17日 |

11月のスケジュール

| | | 申込締切 |
|------------|---------------------|--------|
| 10日 13:30～ | ポール&ボール教室 | 11月2日 |
| 11日 10:00～ | 温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動) | 11月2日 |
| 15日 10:00～ | ポール&ボール教室 | 11月8日 |
| 17日 13:30～ | 温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動) | 11月10日 |
| 27日 10:00～ | 温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動) | 11月20日 |

申込み多数の場合、受付締切り後に抽選を行います。抽選の結果は、開催日の5日前に連絡します。



温泉浴教室



ポール&ボール教室

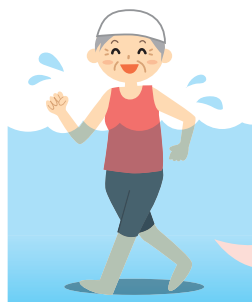
10月の体組成計測定日

日時: 10月19日(木)
10:00～12:00

場所: ゆめろん1階

- 毎月第3木曜日に開催しています。
- 申し込みは不要ですが、入館料が必要です。
- ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。

教室参加者の声をご紹介します。



70代女性 温泉浴教室

筋肉を使うことによって、足の動きが良くなり、活動的になってきました。身体全体がリフレッシュして、気持ちも若々しくなってきたように感じます。

健康寿命日本一を目指して、皆さんもまずは一度、参加してみてください(^^)楽しいですよ!!

◆問い合わせ先 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX 85-2178