



クアオルト運動教室 参加者募集!!

申し込みは、**受付開始日から先着順**になりますので、ご理解のほどよろしくお願いたします。

参加申込みをした方は、お忘れなく教室へご参加をお願いします。なお、申込み後ご都合がつかなくなった方は、企画政策課クアオルト推進室まで必ずご連絡をお願いします。

10月・11月の浴室教室スケジュール

			定員	申込期間
10月11日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	10月1日~10月9日
10月25日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	10月15日~10月23日
11月8日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	10月29日~11月6日
11月15日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【初心者コース】	10名	11月5日~11月13日
11月22日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	11月12日~11月20日

10月・11月の運動室教室スケジュール

			定員	申込期間
10月15日	13:30~14:30	ポール&ボール教室	10名	10月5日~10月11日
10月31日	10:00~11:00	ステップエクササイズ教室【一般コース】	10名	10月19日~10月29日
11月12日	13:30~14:30	ポール&ボール教室	10名	11月2日~11月8日
11月21日	10:00~11:00	ステップエクササイズ教室【一般コース】	10名	11月9日~11月19日
11月28日	10:00~11:00	ステップエクササイズ教室【初心者コース】	10名	11月16日~11月26日

・浴室での教室 一人 月1回まで ・運動室での教室 一人 月1回まで (ポール&ボール・ステップエクササイズ合わせて)

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、琴丘クアの古道コースでクアオルト健康ウォーキングを行います。天空の森からは、日本海と白神山地を眺めることができます。

参加希望者は、当日、琴丘総合体育館メインアリーナ内で開催しているクアオルト展示コーナーで受付をして、出発時間の5分前までに集合場所にお集まりください。

日時 ①10月20日(土) 13:30出発
②10月21日(日) 13:30出発

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。**

~クアオルト健康ウォーキング特別企画~

古代ロマンめぐり ~三倉鼻コース~

クアオルト健康ウォーキング特別企画として、『三倉鼻公園』の史跡をめぐるウォーキングの参加者を募集します。

3回目の開催となる特別企画。今回は、八郎太郎伝説にまつわる夫殿大権現の祠や、俳人正岡子規が句を詠んだ場所などを訪れます。ガイドの解説付きですが、歴史の勉強という難しいものではなく、地域の知られざる意外な発見ができる楽しいイベントですのでお気軽にご参加ください。

【日時】 平成30年10月24日(水) 10:00~12:00

【集合場所】 道の駅ことおか 北側トイレ前
(集合後、バスで移動します。)

【内容】 三倉鼻公園の史跡をめぐり、脳トレをしながらウォーキングを楽しみます。

【定員】 20名

【持ち物】 飲みもの、雨具(※雨天時)

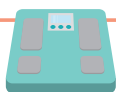
【申込期限】 10月19日(金)

【申込方法】 参加希望者は、クアオルト推進室まで電話でお申し込みください。



三倉鼻公園の展望台からは八郎湖の眺めも楽しめます。

Check!



10月の体組成計測定日のお知らせ



日時: 10月18日(木) 10:00~11:30
場所: ゆめろん2階 クアオルト運動室

●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。
- 裸足で測定します。(ストッキングやタイツ不可)

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