

～運動の秋特集～

10月から11月にかけて、運動に関する様々なイベントが開催されます。
運動の秋に合わせて、気持ちよく体を動かしてみませんか？



秋の無料ウォーキングデー

- ▶と き 10月25日(火)～28日(金)
9時～16時
- ▶ところ 市営陸上競技場
- ▶参加費 無 料
- ▶種 目 ジョギング、ウォーキング
(※芝生を傷める行為はご遠慮ください)
- ▶申込方法 当日、陸上競技場事務所にて受付
- ▶問い合わせ先 市営陸上競技場 (☎ 64-6256)

秋のヘルシーウォーキング

- ▶と き 10月22日(土)
9時30分～12時15分
(受付9時から)
- ▶ところ 島原総合運動公園 売店前
- ▶参加費 無 料
- ▶内 容 約5kmのウォーキングと秋の草花鑑賞
- ▶コース 旧島原藩薬園跡までの往復
- ▶申込方法 当日受付
- ▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

ジュニアマラソン教室

- ▶と き 10月29日・11月5日・19日・26日
(土曜：全4回) 14時～15時30分
- ▶ところ 市営陸上競技場
- ▶対 象 小学3年生～6年生
- ▶参加費 1000円(保険料含む)
- ▶定 員 40人
- ▶募集期間 10月1日(土)～29日(土)
- ▶申込方法 参加申込書を陸上競技場事務所へ
直接提出(電話での申込み不可)
※休場日：月曜日、10月11日(火)
- ▶持参品 運動靴、タオル、飲み物
- ▶問い合わせ先 市営陸上競技場 (☎ 64-6256)

「ステップ運動教室」 ～踏み台昇降トレーニング～

- ▶と き 10月13日(木)、27日(木)
9時30分～11時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶内 容 踏み台昇降トレーニング、運動講話
- ▶講 師 長崎県立大学 飛奈 卓郎 先生
- ▶対 象 20歳以上の市民
- ▶定 員 20人程度
- ▶申込期限 10月11日(火)
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込み
- ▶問い合わせ先 市保健センター
(☎ 64-7713)

リフレッシュ健康体操教室

- ▶と き 11月10日・17日・24日
(木曜：全3回) 10時30分～11時30分
- ▶ところ 島原復興アリーナ メインアリーナ
- ▶講 師 柿原 孝則 先生
- ▶参加費 1000円(スポーツ保険料を含む)
- ▶定 員 20人
- ▶募集期間 10月1日(土)～11月4日(金)
※毎週月曜日の休館日を除く
- ▶申込方法 復興アリーナにある参加申込書に
記入し直接申し込み
- ▶持参品 体育館シューズ、タオル、飲み物
- ▶問い合わせ先 島原復興アリーナ (☎ 64-2344)

ウォーキング教室

- ▶と き 11月8日(火)、22日(火)
9時30分～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶参加費 無 料
- ▶内 容 ウォーキングの実践、運動講話
- ▶講 師 活水女子大学准教授 阿南 祐也 先生
- ▶対 象 20歳以上の市民
- ▶定 員 20人程度
- ▶申込期限 11月4日(金)
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込み
- ▶問い合わせ先 市保健センター
(☎ 64-7713)

