

..... スポーツの秋を楽しもう

ラジオ体操講座

時 10月28日(月)午前10時~11時30分

所 市民体育館 多目的アリーナ

講 全国ラジオ体操連盟ラジオ体操士

対 市内在住の人(子ども同伴不可)

定 先着25人 費用 無料

持 体育館シューズ、タオル、飲み物

申 10月15日(火)までに①氏名 ②年齢 ③電話番号 ④郵便番号 ⑤住所と「市民対象ラジオ体操講座希望」と記入のうえ、はがきまたはファクスで下記へ申し込み。参加者には、後日、健康推進員より連絡します。

他 動きやすい服装でお越しください。

問 〒524-0013 下之郷三丁目2番5号 守山市健康推進員連絡協議会事務局 (すこやか生活課内)

☎・☎(581)0201 ☎(581)1628



河西公民館講座 「からだ爽快！講座」

時・内

①11月11日(月)午前10時~11時30分

肩こり・腰痛ストレッチ

②11月18日(月)午前10時~11時30分

骨盤の調整とフローダンス

所 河西公民館 講 小林悦子さん

定 先着20人 費用 1,000円

持 運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗ふきタオル、飲み物

申 10月25日(金)までに電話で下記へ申し込み(平日のみ)。



問 河西公民館

☎・☎(583)2792 ☎(582)0497

文化・スポーツ課からお知らせ 障害者スポーツ理解促進事業 パラスポーツにチャレンジ！参加者募集

パラスポーツをみんなで体験し、楽しみましょう。

時 10月22日(火・祝)午前10時30分~午後4時

所 市民体育館 多目的アリーナ

内・ポッチャなどパラスポーツの体験

・全国障害者スポーツ大会の啓発と各種目のパネル展示

費用 無料 持 上靴、飲み物など 他 申込不要



問 滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会

☎(522)6000 ☎(521)8118

第172回 守山市民歩こう会

時 10月27日(日)午前8時30分~午後3時30分ごろ

集合 JR守山駅西口 エスカレーターの下付近に午前8時30分~8時50分 ※雨天中止



内 JR近江八幡駅下車後、近江商人ゆかりの地を歩く(約10kmコース) ※コースについて詳しくは市ホームページをご覧ください。



ホームページ

定 先着100人

費用 300円当日徴収(電車料金480円別途要。切符は各自で購入)

持 弁当、水筒、雨具、レジャーシート、常備薬、会員証、保険証

申 10月7日(月)~9日(水)に電話で下記へ申し込み(メール・ファクスなどは不可)。

問 文化・スポーツ課 ☎(582)1169