

# 館報 くみはま 第4号

平成27年10月23日発行

【電話:69-0666 FAX:82-1795】



## ～「美!姿勢塾」を今年も行いました～

## ～ニュースポーツ交流大会を開催～

通算4回目となります、「美!姿勢塾」を9月11日～10月2日の毎週金曜日に、久美浜公会堂で行い、町内から16人の参加がありました。

日頃の痛みや不調を持つ身体から、運動のコツと身体の使い方など運動習慣を4回の講座を通して行いました。

9月27日(日)久美浜中央運動公園と高龍小学校を会場に、くみはまニュースポーツ交流大会を開催しました。当日はグランドゴルフ、レディースグランドゴルフ、ペタンク、ファミリーバトミントン、ビーチボールバレーの5種目が行われ、各地区公民館等から選抜された47チーム265人が参加し熱戦が繰り広げられました。以下、各種目の成績です。ご参加ありがとうございました。

講師 小森直子先生

ポーズをとる受講者



### グランドゴルフ

### レディースグランドゴルフ

優勝	葛野 GGC
準優勝	永留
3位	新町チーム

優勝	松倉レディース
準優勝	葛野 GGC
3位	二区女子チーム

### ペタンク

### ファミリーバトミントン

優勝	島
準優勝	芦原
3位	三分区

優勝	谷
準優勝	神野 A
3位	品田

## ～高齢者大学・健康講座(歩こう会)～



神河町 不動の滝にて

### ビーチボールバレー

優勝	尉ヶ畑
準優勝	湊 A
3位	小桑



ペタンク優勝の島チーム

素晴らしい天候に恵まれた9月30日(水)に、兵庫県神河町を高齢者大学久美浜学園の健康講座(歩こう会)を実施しました。

参加した28人の学生は神河町の越智川名水街道沿いを約6キロ歩き、名水で喉をうるおしたりして楽しい一日を過ごしました。

# さあ、やってみよう ノルディック・ウォーキング



日ごろ運動不足のかた、メタボリック健診で、肥満や血圧の異常を指摘されたかた、ストレスが多くリフレッシュしたいかた、2本のポールを使って歩く、北欧フィンランド発祥のウォーキングエクササイズを体験してみませんか？

お気軽にご参加ください。お待ちしております。



## 【ノルディック・ウォーキング体験教室】

日 時:11月9日(月) 午後 8 時から(1時間程度)

場 所:アメニティ久美浜 ⚡雨天中止



## 【歩こう会】

日 時:11月14日(土) 午前8時30分から(3時間程度)

コ ー ス:二区散策コース(おおむね8キロ) ⚡雨天中止

集合場所:婦人センター(久美浜町口馬地)

対象者:小学生以上で久美浜町在住・在勤の方

(ただし、小学生は保護者同伴、中高生は必ず保護者の承諾を得てください)

中止の決定は、午前7時時点で行いますので、不明な場合は、京丹後市スポーツ推進委員会久美浜支部 支部長・岡田(☎090-6962-6641)へお電話ください。



【参加申込】 事前申し込みは不要です。集合場所に直接お越しください。

参加は無料です。ポールは準備いたします。

【問い合わせ先】 久美浜地域公民館(☎69-0666)

【その他】 当日は、歩きやすい靴で、タオル、飲み物、リュックをご持参ください。体験会中に発生したケガについては、市が加入する保険の範囲内での補償となります。

主 催:京丹後市教育委員会 主管:京丹後市スポーツ推進委員会久美浜支部