

# やさか地域公民館だより

平成27年5月25日発行

第85号

TEL69-0665

FAX65-4320



## 「第35回町民歩こう会」を実施しました

4月25日(土)に総勢30名で、町民歩こう会を実施しました。最初に浦嶋神社を見学し、泊入口をスタートし、新井崎神社そして、舟屋の里を巡り、10キロのコースを楽しく、にぎやかに歩きました。日中はとても暑かったですが、全員無事に帰途につくことができました。参加者の皆さん、暑い中お疲れ様でした。



新井崎神社



記念撮影

## 平成27年度高齢者大学弥栄学園開講

5月8日(金)、高齢者大学弥栄学園がスタートしました。

オープニングは、丹後邦楽同好会の演奏で始まり、第1部は、観光振興課から「ロケのメッカへ」と題し、第2部は、学校教育課から「小中一貫教育の推進について」をお話していただきました。

6月の一般講座は

6月11日(木)

歴史講座：「細川ガラシャと菊姫」

講師：中江忠宏氏の講演を予定しています。

なお、受講生申込みは5月19日現在97名で、随時申込みを受け付けています。



(裏面もご覧ください)

# ノルディック・ウォーキングin弥栄

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です。初めてでも安心！！ラクに始める全身運動の「ノルディック・ウォーキング体験会」を開催します。日ごろの運動不足やストレス解消、健康・体力づくりにいかがですか。ご家族やグループ、お一人でも大丈夫です。気軽にご参加ください。



<ノルディック・ウォーキングのメリット>

- ① 90%の筋肉を使う全身運動になります！
- ② ひざ・腰への負担を軽減します！
- ③ 健康維持においても最も効果的な有酸素運動です！
- ④ リハビリ、介護予防運動から健康増進運動まで幅広く活用されています。

## 【京丹後市民を対象とした体験会】

日 時:6月14日(日)

午前9時30分(集合)から(2時間程度)

集合場所:弥栄市民局駐車場

コース:弥栄市民局周辺約5キロのコース

### ※雨天中止

中止の決定は、午前7時30分時点で行いますので、不明な場合は、  
弥栄地域公民館(電話69-0665)へお電話ください

【対 象】 小学生以上の人 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。

【参加申込】 不要です、会場に直接お越しください。参加料は無料です。ポールは準備いたします。

【問い合わせ先】 京丹後市教育委員会事務局 弥栄地域公民館(69-0665)

【その他】 体験会当日は、動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。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

(表面もご覧ください)