

催し
event



祖父母のための 育児講演会

祖父母の皆さんも子育てについて学んでみませんか。

日 10月4日(木)

時 午後7時～8時30分

所 袋井保健センター2階会議室
(袋井市高尾754-1)

テーマ 子どもの発達と遊び

講師 増田おさみさん (NPO法人あそび子育て研究協会代表理事)

対象 市内在住の3歳未満のお孫さんがいる方

定員 100人(先着順)

参加料 無料

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。



申込期間 9月27日(木)～10月3日(水)(土・日曜日は除く。ファクスは可)

☎④健康づくり政策課健康指導2係
☎23-9222 FAX23-7573

編集後記

最近あまりに運動不足を感じたため、少し体を動かそうと友人とエコパにあるトレーニングルームに行ってきました。始めにエアロバイクと準備体操で体を温めた後、ランニングマシンに挑戦！正直言って「走る」という行為自体がとても久しぶりだったのですが、とても良い汗をかきました。夏が終わったら次はスポーツの秋です。10月からは「健康チャレンジ!!すまいる運動」もセカンドステージに入ります。皆さんも運動をして体を動かし、いい汗をかきましょう。 「小」

バスで行く友好都市市民交流訪問

山梨県北杜市^{ほくと}と長野県塩尻市への「市民交流訪問」です。美しい自然に囲まれた北杜市、塩尻市で地域のイベントや秋を楽しめます。

～北杜市コース～

日 11月3日(土)文化の日

時 午前6時30分～午後7時

内容 浅尾ダイコンまつり会場自由散策、
風林火山館など



ダイコンまつり会場

～塩尻市コース～

日 10月26日(金)

時 午前6時30分～午後7時

内容 奈良井宿自由散策、木曾くらしの
工芸館など



奈良井宿の街並み

参加料 1,000円(飲み物、保険代など)

対象 市内在住の20歳以上の方(平成17年度・平成18年度の友好都市交流訪問に参加した方は除く)

定員 各コース15組30人(申し込み多数の場合は、抽選)

申込方法 往復はがきに希望コース、参加する方全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、2人1組でお申し込みください(申し込みは、どちらか1コースのみで、1組1通まで。コースや参加者を重複して申し込みした場合や記入漏れがあった場合は、無効となります)。

申込期間 9月15日(土)～10月12日(金)必着

☎④秘書広報課秘書係 ☎44-3103 〒437-8666 袋井市役所

ウォーキングキャラバン6 下半期スケジュール

季節を感じるウォーキング。家族や友達と歩きませんか。

日	受付場所	コース	距離
10月27日(土)	袋井東公民館(☎43-3389)	東海道どまん中コース	8.5km
11月 4日(日)	笠原公民館(☎23-2283)	笠原軽便通り	5.0km
	浅羽西公民館(☎23-2364)	デンマーク牧場コース	5.0km
11月10日(土)	袋井南公民館(☎43-3386)	二瀬リバーサイドコース	5.4km
11月25日(日)	三川公民館(☎49-0393)	香りの丘コース	6.0km
		三川里山自然コース	8.0km

時 午前9時～正午(受付 午前8時30分～9時)

袋井東公民館のみ午前8時30分～(受付 午前8時～8時30分)

事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

大雨など荒天の場合は、会場の公民館までお問い合わせください。

☎スポーツ推進課スポーツ健康係 ☎44-3128

