

募集

プチ健康講習会

毎週金曜日は、まきがね公園 体育館に集まれ!

開催日(内容の異なる講習会のため、都合に合わせて参加できません。なお参加者多数のため、事前受け付けが必要になりました。器具などを使用する講習は、定員になり次第締め切ります。)

とき 2月2日 23日(毎週金曜日) 午前10時 10時半

イズ 16日「ストレッツボール」 23日「ボールエクササイズ」

商業高等学校グラウンド ゴール「明智小学校グラウンド」

受け付け 明智商業高等学校 体育館下 午前8時半 9時半

10マイルの部(16歳以上)

- 1部 高校・一般男子の部
2部 40歳代男子の部
3部 50歳以上男子の部
4部 高校・一般女子の部
5部 40歳以上女子の部
6マイルの部(9歳以上)

- 11部 40 64歳女子の部
12部 65歳以上女子の部
2マイルの部(2歳以上)

- 13部 小学生男子の部
14部 中学生男子の部
15部 高校・一般男子の部
16部 40 64歳男子の部
17部 65歳以上男子の部
18部 小学生女子の部
19部 中学生女子の部
20部 高校・一般女子の部
21部 40 64歳女子の部
22部 65歳以上女子の部
23部 ジョギング・ファミ

ジョギングの部

次第締め切り)

参加料 大人 3千円

大学生 1500円 高校生以下 千円

申し込み 所定の申込用紙に記入の上、明智B&G海洋センター(〒509 771)

4 明智町1138 1へ

申し込み 申込用紙は、明智B&G海洋センター、市役所

受付窓口、各振興事務所にあります。

締め切り 2月15日(木)必着

問い合わせ 明智B&G海洋センター 54 2522

ゲストランナー 宮原美

佐子さん(ランニングアドバイザー)

ソウルオリンピック女子マラソン日本代表で、日本人女性として初めて2時間30分の壁を破ったマラソンランナー。現在は、ランニングアドバイザーとして「走る

ことの楽しさ、素晴らしさ」を多くの人に伝える活動をしている。

第6回恵那峡ハーフマラソン大会

会場およびコースを岐阜県

クリスタルパーク恵那スケート場発着に変更しました。

とき 4月15日(日)

ところ 岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場(スタート・ゴール)

受け付け 午前8時 9時

21歳ハーフマラソン

一般男子一部 30歳未満

一般男子二部 30歳以上

一般男子三部 40歳以上

一般男子四部 50歳以上

一般男子五部 60歳以上

一般女子一部 30歳未満

一般女子二部 30歳以上

一般女子三部 40歳以上

トレーニング講習会(2月)
トとき = 4日(日)午前10時~、15日(木)午前10時~(託児付) 21日(水)午後7時~

ところ = まきがね公園 公園体育館健康体力センター

受講料 = 520円

持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具

受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(2月)

トとき = 9日(金)、20日(火)午前10時~正午(要予約、受け付けは1月20日午前9時から行います)

社会体育施設の貸し出し(2月)

トとき = 1月25日(木)午後7時~

ところ = まきがね公園 公園体育館(翌日からは午前8時半から午後5時まで電話での受け付け可)

トレーニング相談日(2月)

効果的なトレーニング方法などの指導・相談を承ります。

トとき = 2月8日(木)、27日(火)午前10時~11時、午後6時~8時

ところ = まきがね公園 公園体育館

申し込み・問い合わせ まきがね公園 公園体育館(市体育連盟) 25-6478

お知らせ

社会体育施設使用団体登録の受け付けについて

平成19年度分(平成19年4月 平成20年3月まで有効)

の団体登録を受け付けています。

団体登録は毎年必要です。

登録をしないと、中学校のグラウンドや体育館を4月以降使用できません。

登録方法 まきがね公園 公園体育館および各振興事務所にある申請書に必要事項を記入して提出してください。

提出先・問い合わせ まきがね公園 公園体育館 25 6478、各振興事務所

登録期限 3月31日(土)

提出先・問い合わせ まきがね公園 公園体育館 25 6478、各振興事務所

申し込み 1月22日(月) 31日(水)

電話での申し込み可。

定員になり次第終了)

申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください。

施設使用料 受講料と別に必要。一般一回300円、小学生150円

山岡健康増進センター

TEL 5614066

全教室共通

申し込み 1月22日(月) 31日(水)

電話での申し込み可。

定員になり次第終了)

申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください。

施設使用料 受講料と別に必要。一般一回300円、小学生150円

ゆったりヨガ教室

ゆっくりとした呼吸で基本のポーズを行い、身体を整えます。

初めての方や体のかたまり方がありますが。

とき 2月16日(金)午後7時 8時

定員 20人

持ち物 タオル、飲み物

講師 MAYUMI

受講料 500円

水中運動教室

歩行やいろいろな運動を行います。

とき 2月2日 23日毎週

金曜日 午後1時半 2時10分

定員 各15人

持ち物 水着、スイミングキャップ

講師 施設職員

受講料 無料

トレーニング教室

いすとマットを使って、簡単な筋力トレーニングを行います。

とき 2月2日 23日毎週

金曜日 午後2時半 3時10分

定員 各15人

講師 施設職員

受講料 無料

運動体験とデイサービスを見学してみませんか

生活習慣病予防、転倒予防に良い運動と施設見学がセットになり、自宅への送迎も行います。

冬の寒い一日を暖かい施設で過ごしませんか。

とき 2月6日(火)、20日(火) 午前10時半 午後3時

ところ 山岡健康増進センター、山岡デイサービスセンター「ゆとり」

定員 各20人

参加資格 市内在住で、おむね60歳以上の方

参加費 1人千円(山岡健康増進センター施設利用料と昼食、送迎代)

内容 簡単な体操をしてから、デイサービスの見学と昼食を試食します。

募集期間 1月22日(月) 31日(水)



- 93歳ロードレース
一般男子一部 30歳未満
一般男子二部 30歳以上
一般男子三部 40歳以上
一般男子四部 50歳以上
一般男子五部 60歳以上
一般女子一部 30歳未満
一般女子二部 30歳以上
一般女子三部 40歳以上
3歳ロードレース
一般男子の部 一般女子の部
中学生男子の部 小学生男子(3年生以上)の部
小学生男子(3年生以上)の部
小学生女子(3年生以上)の部
親子ジョギングの部(3歳以上)
フリージョギングの部(3歳以上)
ジョギングの部は、3歳ロードレースと同じコースを走ります

参加料 一般 3千円 大学・高校生 2千円
中学生以下 千円
親子ジョギングの部 1組2千円
親子ジョギングの部の1組あたりの人数は何人でも可(フリージョギングの部 1人千円)

申し込み 所定の申込用紙に記入の上、まきがね公園 公園体育館(〒509 7205) 長島町中野1269 389へ申し込み。申込用紙は、まきがね公園 公園体育館、市役所受付窓口、各振興事務所にあります。

締め切り 3月5日(月)必着
問い合わせ まきがね公園 公園体育館内恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会事務局 25 6478

ゲストラナー 弘山晴美さん(資生堂) 過去に1500回、3千回、5千回の3種目で、同時に日本記録を持ち「トラックの女王」と呼ばれていたスピードランナー。オリンピックには3回、世界陸上には4回出場し、3種目で入賞を果たしている。