



## 水中 ウォーキング 教室

参加者  
募集中

水中ウォーキングは、浮力により膝や腰への負担も軽く、泳げない方でも気軽に始められる健康法の一つです。あなたの健康づくりのために始めませんか？

- 日時／9月8日(木)、午前10～11時
- 場所／阿歴内交流館
- 講師／標茶町健康づくり運動専門員ほか
- 対象／町内に住んでいる高校生以上の方  
※高校生は保護者の承諾書が必要です。
- 定員／10名
- 費用／受講料・プール使用料は無料です。  
※保険加入を希望の方は下記に問い合わせください。
- 用具／水着・水泳帽子・飲み物
- 申込期限／9月5日(月)
- 申し込み／農業者トレーニングセンター・阿歴内・塘路・茶安別公民館、阿歴内交流館
- 問い合わせ／農業者トレーニングセンター  
(☎485-2434)

北海道  
日本ハムファイターズ  
のマスコット『B・B』が  
やってきます



北海道日本ハムファイターズのマスコット『B・B』が、全道の市町村を訪問するプロジェクト「212物語」の撮影で本町にやってきます！

当日は、町内各地域で本町の見どころなどの撮影を行った後、みなさんとB・Bの交流会が行われます。みなさんぜひ会場にお越しください。

- 日時／9月10日(土)、午後5時30分～6時30分
- 場所／コンベンションホールういず
- 定員／なし
- 参加料／無料
- 問い合わせ／役場企画財政課観光振興係  
(2階⑩番窓口☎485-2111内線252)
- ※カメラ・サイン用の筆記用具などは、各自用意してください。

## 第39回 標茶町駅伝競走大会

第39回標茶町駅伝競争大会が開催されます。大会当日は、選手の安全を守るためにみなさんのご協力をお願いします。

- 日時／9月23日(金)
- スタート…標茶駅前(午前10時)
- ゴール…役場前(午後11時20分ごろを予定)
- 注意事項／
- ◎交通規制…当日は一般車両などの通行を一部規制します。通行の際は警察や競技役員の指示に従ってください。また、コース周辺の路肩や歩道脇への駐停車や自動車移動しながらの観戦はご遠慮願います。
- ◎走行選手への援助…レース中は自動車や自転車などによる伴走、飲食物の提供、その他の援助は一切認めていません。違反チームは失格となりますので注意してください。
- ◎観戦時の注意…走行選手の妨げにならないようお願いいたします。特に中継点は選手や競技役員、観戦者などで混雑します。必ず競技役員の指示に従ってください。
- 問い合わせ／農業者トレーニングセンター(☎485-2434)





みんなで楽しく健康づくり

## 3B体操講習会



ベル ボール ベルダー

## 3B式とは…

ベル、ボール、ベルダーといった運動を補助する用具を使用し、音楽に合わせて楽しみながらできる体操です。柔軟性・筋力アップに最適です。老若男女問わず高齢者の方も楽しく運動ができますので、ぜひ参加してください。

## ■日時／

9月24日(土)、午前10時～正午  
9月30日(金)、午後7時～8時30分

## ■場所／開発センター

## ■講習料／無料

■主催／社)日本3B体操協会  
北海道支部

## ■申し込み・問い合わせ／

柳田久子さん (☎485-2228)

同会は、平成12年度に結成され、現在は12名で活動しています。インストラクターの指導と音楽のリズムに合わせてストレッチャやウォーキング、ボールを使った運動などを行い、さわやかな汗を流しています。

「10年後の自分が元気であるために活動しています」などと話してくれました。また、無理せず楽しく身体を動かすことが継続する秘訣だそうです。入会して1年目の方は「普段あまり身体を動かしていなかったので知人に紹介してもらい

みんなで  
楽しく健康に

## リズムウォーキング同好会

- 例会日／毎週火曜日、午後7時～8時20分
- 会場／勤労者会館
- 代表・連絡先／柳田久子さん (☎485-2228)



入会しました。入会してみると会のみなさんも優しく雰囲気の良いので今でも続けています」と話してくれました。そんな「リズムウォーキング同好会」では現在会員を募集中です。「年齢・性別を問わずいつでも大歓迎です。9月6日(火)、13日(火)の午後7時から体験教室を開催しますので、お気軽に参加してみてください」とのことでした。

## 脳のいきいき健康教室

参加者  
募集中

「脳のいきいき健康教室」はこんな教室です

「いくつになっても若々しく元気で毎日を過ごしたい」と考えている65歳以上の方のハツラツ教室です。興味のある方はぜひ教室に参加してみませんか。お気軽に連絡してください。

☆週1回の教室でお仲間との愉快的な会話と学習を楽しみます。

☆教室の無い日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします。

☆独自に開発したラクラクできる「脳のトレーニング教材」ですので全く負担になりません。

☆指先を使う数字盤も行います。

■日時／毎週水曜日、午前10時～11時30分

■場所／開発センター

■参加費／別途テキスト代が必要です。

■申し込み・問い合わせ／市川千恵子さん (☎485-2835)

