

みんなのスポーツ

平成21年度 体育功労者の表彰が行われました。

武雄市のスポーツ振興等に功労のあつた個人や団体の功績をたたえ表彰する「平成21年度 体育功労者表彰式」が、9月8日（火）に白岩体育館で行われ、8名の方が受賞されました。

体育功労者

中野 昭馬 (朝日町)	久保 廣之 (若木町)	原口 誠民 (東川登町)	広瀬 一弘 (朝日町)	山口 登 (山内町)	黒岩 繁次 (武雄町)	田中 紘一 (武雄町)	北村 照 (武雄町)
-------------	-------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------

敬称略



▲平成21年度体育功労者のみなさん

「肥前耶馬溪」 紅葉の黒髪のリウォーク

健やか爽やかウォーク日本1800歩いて日本を元気に in 武雄市

地域からの元気おこしを目的として、全国1800市町で取り組まれている「ウォーク日本1800」国民運動。今回は武雄市で実施されます。

この機会に「肥前耶馬溪」と呼ばれる秋の黒髪山の風景を満喫してみませんか。

- ◆日時 11月1日(日) (受付9時 開会式9時30分 スタート10時)
- ◆集合場所 山内西小学校
- ◆コース
- ★5キロコース
- ★10キロコース (弁当持参)
- ◆参加料 一般300円、中学生以下100円 (傷害保険、ゼッケン、コースマップ代を含む)
- ◆その他 事前申込み不要。小雨決行。ウォーキングのできる服装、タオル、飲み物等持参。
- ◆主催 佐賀県ウォーキング協会、(社)日本ウォーキング協会

カラダ全体を使って「有酸素運動」を

ノルディック・フィットネス・ウォーキング

ノルディック・フィットネス・ウォーキングとは、ポール（ストック）と呼ばれる棒を両手に持ち、大きく後ろに押し出すようにして推進力を得ながら歩く運動。

通常のウォーキングと比較すると、ヒザ、腰等にかかる負担が軽減され、また約40～50%増しのエクササイズ効果があります。この機会にぜひ体験してみませんか。

- ◆日時 11月3日(火)9時～12時
- ◆集合場所 白岩運動公園駐車場
- ◆参加料 500円
- ◆資料代、レンタルポール代を含む
- ◆定員 40名
- ◆その他 ウォーキングのできる服装、薄手の手袋、タオル、飲み物等持参。(両手を使いますので持ち物はリュック等に保管してください)
- ◆申込先 佐賀県ノルディックウォーキング協会 (SAGAアウトラオガイドクラブ内)
- ☎0952(29)8498

みんなで、楽しく、ニュースポーツ

第16回武雄市 さわやかスポーツ・レクリエーション祭

ニュースポーツの祭典「武雄市さわやかスポーツ・レクリエーション祭」を開催します。皆さん一緒に爽やかな汗を流しませんか。

- ◆日時 11月8日(日) 開会式8時30分 (白岩体育館大観覧室)
- ◆種目 ・ソフトバレーボール ・ペタンク ・ミニテニス ・パークゴルフ
- ◆参加料 無料
- ◆申込方法 武雄市文化会館、白岩体育館、各町公民館に備え付けの参加申込書に、必要事項を記入のうえ、文化・学習課(文化会館内)へ提出してください。
- (FAX、メールでも可)
- ◆申込締切 10月30日(金)

教育部 文化・学習課

☎(23)5168
FAX (23)5167
E-mail : bunka@city.takeo.lg.jp



担当: 楠原