

情報

お知らせ

-Information-

募集します

ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回は「がん予防食」です。がんを予防するためには、栄養バランスのよい食事をとることが重要なポイントになります。

- ▼日時 11月28日(金) 午前10時～午後1時
- ▼会場 保健福祉センター

▼メニュー きのこのサンライタン風スープ・ブロッコリーのかき油炒め・さつまい芋のサラダ

▼費用 300円/人
▼定員 20人(申込多数の場合抽選)

▼申込期限 11月12日(水)

▼**申問** 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内) 25・2100

市ターゲットボードゴルフ大会参加募集

▼日時 11月15日(土) 午前9時開会(受付:午前8時30分) ※予備日 11月22日(土)

▼会場 さらくやまふれあいの丘
▼定員 40人(申込多数の場合抽選)

▼参加資格 市内在住・在勤者・市内クラブに所属する者

▼参加費 無料

▼申込期限 11月8日(土)

▼**申問** スポーツ推進室(総合運動公園内) 58・4005

スポーツクラブみらい ニュースポーツ大会参加者募集

「スポーツクラブみらい」では、当クラブ教室で実施しているニュースポーツ(バウンドテニス・ソフトバレー・パドルテ

ニス・キンボール)のほか、けんこう吹き矢を加えて、同時に各種目が体験できるイベントを開催します。当日はベーゴマ・あやとりなど懐かしいあそびが体験できるコーナーもあります。どの時間帯からでも参加できます。この機会に体験してみてください。

▼日時 11月24日(月・祝日) 午前10時～午後3時30分

▼場所 総合運動公園体育館
▼募集人員 50人

▼応募資格 小学生以上

▼持ち物 運動ができる服装・体育館履き・飲物・タオルなど

※用具はクラブで用意します。

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 58・4566

親子でバウンドテニス 無料体験会参加者募集

バウンドテニスは、狭いスペースでも手軽にできる生涯スポーツです。運動不足の解消や、体力作りに最適です。

親子で楽しく日頃の運動不足を解消してみませんか。はじめでも、簡単に楽しく遊べます。お友達も誘ってぜひ遊びに来てください!

皆さんの参加をお待ちします!

▼日時 11月11日(火)、18日(火)

12月2日(火) 午後6時～午後7時30分

12月21日(日)、28日(日) 午後5時～午後6時30分

▼募集人員 15組(30人)

▼応募資格 小学生と保護者の方(祖父母もOK) ※小学生は4年生以上

▼持ち物 運動ができる服装・体育館履き・飲物・タオルなど

※用具はクラブで用意します。

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 58・4566

ご利用ください

常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料でご相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

◎予約電話 58・5552

▼日時 11月4日(火) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

▼**申問** 常陽銀行年金センター 58・300・2844