

# 情報

# お知らせ

-Information-

問・・・問い合わせ先

申・・・申し込み先

## 募集します

### ヘルシークッキング教室参加者募集

毎年6月は食育月間です。家族で楽しく食卓を囲みながら、栄養バランスのとれた食事をとることも食育のひとつです。今回は、「免疫力をアップさせるメニュー」をご紹介します。

▼日時 6月26日(木) 午前10時～午後1時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー ポパイハンバーグ、

白菜とちくわのごま酢あえ、里芋のみそ汁

▼費用 3000円/人

▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 6月10日(火)

▼申込先 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内) 58-2100

### 市民ゴルフ大会参加募集

▼主催 市体育協会、ゴルフ部

▼後援 市教育委員会

▼日時 7月7日(月)

※雨天決行

▼場所 筑波カントリークラブ

▼プレー費 14365円(食事代・消費税込み)

▼競技方法 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

▼参加資格 市内在住・在勤者

▼参加費 3000円

※申し込み時に納入、参加費の返還はしません。

▼申込期間 6月2日(月)～16日(月)(先着180人)

▼申込場所 市商工会伊奈事務所(福田671-2)

※申込用紙は商工会伊奈事務所にあります。

※谷和原事務所は3月31日をもって閉鎖となりました。

※集合時間・組み合わせなどについては、後日ご連絡します。

申問 市商工会伊奈事務所 58-1700

### 夏季バドミントン大会参加募集

▼日時 6月22日(日) 午前8時30分(受付開始)

▼会場 総合運動公園体育館

▼種目 ①男子ダブルス・女子ダブルス(各1部・2部・3部)

②クラス:1部 上級者および中級者の上クラス/2部 高校生および中級者/3部 中学生および初級者

※クラス分けは、都合により変更される場合があります。

▼参加費 中学生と体協バドミントン部員:900円/市在住・在勤・在学者:1100円/一般:1200円

※大会当日、不参加者分の参加費を徴収しますので、代替者を必ず出してください。

▼申込期限 6月19日(木)

申問 スポーツ推進室 58-4005

スポーツクラブみらい スクエアステップ

無料体験会参加者募集

スクエアステップは、国立大

学法人の先生方の共同研究により誕生した方法で、横1m、長さ2.5mのマット上に描かれた40個の正方形(スクエア)の

マスを前後、左右、斜め方向に連続して移動する(ステップする)運動です。

高齢者個々の体力で、無理なく楽しく転倒予防や認知機能の若返りができる「歩く脳トレ」運動です。

▼日時 6月11日、18日、25日(各日水曜日) 午前10時～11時30分

▼場所 総合運動公園青少年研修道場

▼募集人員 12人

▼応募資格 60歳以上

▼持ち物など 軽い運動ができる服装・靴下履き・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

スポーツクラブみらい 親子でバウンドテニス

無料体験会参加者募集

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

ても、簡単に楽しく遊べます。

お友達も誘ってぜひ遊びに来て

くださいね!みなさんの参加お

待ちしています!

▼日時 6月10日、24日(各日

火曜日)午後5時～6時30分

▼場所 総合運動公園体育館

▼募集人員 15組(30人)