

チャレンジサイクリングフェスタ2022 第11回上州藤岡ライド&ヒル

5.29 (日) 受け付け 午前7時
集合場所 総合学習センター

コース	チャレンジコース (タイム計測区間あり)	エンジョイコース
距離	62km	36km
対象	中学生以上の人	小学3年生以上の人
定員	200人(先着順)	150(先着順)
参加料	5,000円	1,500円(小・中学生) 3,500円(高校生・一般)

申し込み 4月15日(金)までにRUNNET(下記2次元コード)から申し込み。参加料の支払いはコンビニエンスストアかクレジットカードが選べます

※出発式・表彰式、キムトマ焼うどんの配布などは行いません



ボランティア募集

期日 5月29日(日)
内容 イベント運営の補助
申し込み 4月15日(金)までにチャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局へ



問い合わせ チャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局(スポーツ課内 ☎⑤8213)

高齢者水中健康体操
日時 4月7日～9月15日の木曜日(全22回)午後1時～2時
会場 みずとぴあ藤岡
内容 水中でのウォーキングや軽い体操
対象 市内在住の65歳以上で6カ月間参加できる健康な人
※通院している人はかかりつけ医に相談してください
定員 25人(先着順)
※初めて参加する人を優先
参加料 無料(別途入場料が必要)
申し込み・問い合わせ 3月9日(水)～15日(火)に電話で介護高齢課(☎④2809)へ

※希望者多数の場合は初めて参加する人を優先
持ってくる物 動きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル・帽子・体育館シューズ・ヨガマットまたはバスタオル
その他 申込受付時に健康状態について詳しく伺う場合があります
申し込み・問い合わせ 3月7日(月)～18日(金)に健康づくり課(☎④2808)へ

市民陸上競技教室



日時 4月9日(令和5年3月11日の土曜日(全36回)午前9時～11時
会場 総合運動公園陸上競技場
対象 市内および近隣市町村在住・在勤・在学の小学3年生以上の人
参加料 △小・中学生11年額1500円▽高校生以上11年額2000円(保険料など)
申し込み・問い合わせ 参加料を持ってスポーツ課へ

市民陸上競技大会

日時 5月15日(日)午前9時競技開始
会場 総合運動公園陸上競技場
種目 △男女1100m・200m・800m・1500m・3000m・走高跳・走幅跳・砲丸投▽男子のみ11400m・1000m・三段跳
※学年別・年齢別の種目が

あります。小学4年生以下は100mのみ出場できます
対象 県内在住の小学1年生以上の人
出場制限 1人2種目まで
参加料 3000円
申し込み・問い合わせ 4月15日(金)までに参加料を持ってスポーツ課へ

市民陸上競技大会 ボランティア募集

日時 5月15日(日)午前7時30分～午後1時
会場 総合運動公園陸上競技場
対象 県内在住・在勤・在学の高校生以上
内容 受け付け、その他
その他 昼食は用意します
申し込み・問い合わせ 4月15日(金)までにスポーツ課へ

学校体育施設利用

市内小中学校体育施設(体育館・校庭)を開放します。年間を通して利用する団体は年度ごとに登録が必要です。令和4年度に利用を希望する団体は登録をしてください。必要な資料はスポーツ課で配布または市ホームページ

健康福祉

健康運動教室

日時 4月25日(令和5年3月13日の月曜日(各月1回・全12回)午前9時30分～11時
会場 総合学習センター体育館(天候により屋外で実施)
内容 ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチなど

手話をやってみよう(第36回)

手話は音声言語と異なり、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。手話が身近な言語となるよう、皆さんもやってみましょう。今月は「おめでとう、お祝い」を紹介します。

【おめでとう、お祝い】



すばめた両手を胸辺りに置き、上に上げながら開く

問い合わせ 福祉課(☎④2384)

からもダウンロードできます。
受付期間 3月15日(火)～31日(木)
申し込み・問い合わせ スポーツ課

講師 高山美紀さん(健康運動指導士)
対象 市内在住の40～69歳で、次の条件を満たし、なるべく12回参加できる人▽最高血圧160mmHg未満かつ最低血圧100mmHg未満▽毎月の教室参加時に自宅で血圧を測って来ることが出来る▽健診や人間ドックなどで健康状態を確認し、精密検査や治療が必要ない▽治療中の病気やけががない(かかりつけ医から運動を勧められている人は相談してください)
定員 30人(抽選)

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他