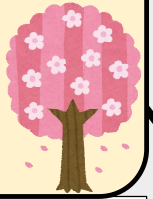


# 春の竹沼ウォーキング

## ～見て・歩いて・食べて健康に♪～



### <内 容>

桜の咲く竹沼を眺めながら周辺をウォーキングしてみませんか？  
健康運動指導士の先生がウォーキングの基本やコツをお教えします！  
歩く距離は約 2.8 km なので体力に自信がない方も問題ありません。  
どなたでもお気軽にお申し込みください。

<日 時> 令和6年4月6日(土) 午前9時から午前11時40分

<集合場所> 竹沼出島

<参加費> 無料

<服 装> 動きやすい服装、靴でお越しください。

<定 員> 20人(先着順)

<申込期間> 3月1日(金)～22日(金)

**具沢山！  
ホカホカ♪豚汁無料！**



**参加賞を  
もれなく進呈♪**



時 間	内 容
～9:00	・竹沼の出島に集合
9:00～9:30	・開会 ・ウォーキングの基本・コツについて
9:30～9:40	・準備体操後、出発
9:40～10:00	・出島の対岸に着いたら折り返す。 ・折返し地点で給水
10:00～10:20	・出島に到着(ゴール)
10:20～10:40	・ストレッチ、記念撮影
10:40～10:50	・各自センター平井に移動
10:50～11:10	・健康維持・増進についてのお話
11:10～11:30	・豚汁を食べる。
11:30～11:40	・閉会

\*参加者の方は、朝9時までに竹沼の出島に集合してください。車は出島付近の駐車場をご利用ください。\*ウォーキングの後の地域づくりセンターへの移動は各自でお願いします。なお、時間の都合上、お車等での移動をお願いします。

\*当日は、スタッフが同行することに加え、コース上にスタッフを配備しますので万が一ケガ・体調不良等ございましたらお声がけください。\*コースには柵がありません。ご参加の際は十分ご注意ください。

<申込方法> 地域づくりセンター平井に電話(Tel: 22-1240)または直接お申込みください。

(受付時間: 日・祝を除く 8:30～17:00)

※雨天決行。ウォーキングを室内でできる運動に変更します。



# 『みんなの音楽室 ～声を合わせて歌ってみよう～』

## 参加者募集♪

- <内 容> 心地よいピアノの伴奏に合わせて、童謡や唱歌、歌謡曲などを歌ってみませんか？リズムに乗せて大きな声で歌うことでストレス発散になりますし、声と伴奏と気持ちが一つになったとき、心にしみる深い感動を味わうことができます。経験、男女問いませんのでお気軽にご応募ください♪
- <日 程> 毎月1回。全12回。  
初回は、令和6年4月20日（土）の午後2時から3時
- <場 所> 地域づくりセンター平井 2階 学習室
- <参加費> 月500円
- <講 師> 藤岡市民音楽連盟 折茂 秀子先生（声楽）  
中島 圭子先生（ピアノ）
- <申込期間> 3月11日（月）～4月5日（金）
- <申込方法> 地域づくりセンター平井に電話（TEL：0274-22-1240）  
または直接お申込みください。  
（受付時間：日・祝を除く8：30～17：00）



## 第45回藤岡市民ゴルフ大会が開催されます。

- <主 催> 藤岡市・藤岡市教育委員会・藤岡市スポーツ協会
- <日 時> 令和6年4月16日（火）午前8時スタート（少雨決行）
- <会 場> グリーンパークカントリークラブ  
下田野字恋の沢 1581 番地（TEL：027-387-8833）
- <定 員> 200名（先着申込順）
- <参加費> 2,000円（賞品代・大会運営費等）※申込時に納入ください。
- <プレー費> 6,180円（昼食込）※当日、ゴルフ場にお支払いください。
- <競技方法> 新ペリア方式
- <申込締切> 令和6年3月31日（日）まで ※定員になり次第締切
- <申込場所> 藤岡市教育委員会スポーツ課、ゴルフトラッド・クリエーションゴルフ工房、藤岡市スポーツ協会ゴルフ部平井地区役員のいずれかでお申込みいただけます。  
詳細は藤岡市教育委員会スポーツ課（TEL：0274-50-8213）へお尋ねください。



地域の課題・困りごとは、地域づくりセンター平井までお気軽にご相談下さい。

- >直接のご相談 月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時まで ※不在の場合もごさいます。
- >電話・FAX での相談 TEL: 0274-22-1240 FAX: 0274-22-7948 ※受付時間は上記を参照下さい。
- >メールでの相談 mail: hirai-k@city.fujioka.gunma.jp

カラーで見やすい「平井地区NEWS」は、地域づくりセンター平井HPからご覧になれます。  
タイムリーな情報も掲載しますので、ぜひご覧ください。 センター平井HPはこちら>

