

# 心も体も健康に 気軽に参加・相談 してみませんか

## 健康運動セミナー第3期(10~12月実施)に参加しませんか

健康診断の結果や、日ごろの食生活・運動などの健康状態を伺い、体力測定を行って個人の状態に合わせた運動を指導します。

コース	曜日	時間	参加費
A	火・金曜日(全21回)	午前10時~正午	1万円
B	金曜日(全10回)	午後1時~3時	5,000円
C	水曜日(全10回)	午前10時~正午	
D	水曜日(全10回)	午後1時~3時	
E	日曜日(全10回)	午前10時~正午	

※特に体力に自信のない方はCコースをお勧めします。  
※第4期(平成21年1~3月実施)の募集は、12月です。

談ください。  
なお、健康診断等の結果票などがあれば、健康状態が把握できますのでお持ちください。  
〔日時〕9月11日(木)・25日(木)午前9時30分~11時30分〔会場〕市役所2階フロアー



態によっては参加できない場合があります。〔定員〕各コース先着16人※平成19年度に参加した方は申し込みできません。  
〔申し込み・問い合わせ〕9月16日(火)までに健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181へ。

健康講座「健康体操」  
ゆったりリズムで楽しく動きましょう

〔日程・定員〕▽9月27日(土)・30日(月)10月4日(土)・50人〔時間〕午後2時~4時〔内容〕だれでもできる呼吸法を利用した運動

〔講師〕棚島和佳恵さん(フィットネスプランナー)インストラクター〔持ち物〕飲み物・汗ふきタオル、10月のみバスタオル(敷物用)と運動靴

〔申し込み・問い合わせ〕9月2日(火)午前9時から上和泉地域センター ☎(3489) 9101へ。

毎月第2・4木曜日は  
国保加入者のための健康相談

保健師と栄養士が、健康や食事などに関する悩みや相談を受けられます。どうぞ気軽にご相談ください。

〔問い合わせ〕健康支援課保険年金係

### フロアー健康相談

自分や家族の健康のこと、食事のこと、子育てのこと等を保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが相談にのります。  
気軽に相談ください。

〔日時〕9月19日(金)午前9時30分~11時30分〔会場〕あいとぴあセンター

### 無料健康相談

〔日時〕9月18日(木)午後1時30分~2時30分〔会場〕あいとぴあセンター〔科目〕内科・皮膚科  
〔問い合わせ〕医師会事務所 ☎(3488) 2267

# スポーツの秋

## いい汗かきましょ



### 中・高年スポーツ教室 「初心者卓球」

〔日時〕10月1日(木)午前9時~11時15分(全10回・毎水曜日)  
〔会場〕西和泉体育館〔対象〕市内在住・在勤の40歳以上の健康な方〔定員〕先着30人※平成19年度以前に中・高年スポーツ教室(卓球)に参加したことのない方優先〔参加費〕1,000円(保険料・消耗品代)

### バドミントン初心者教室

〔日時〕10月8日(水)~16日(木)午後5時30分~7時30分〔講師〕狛江高校バドミントン部顧問  
〔参加費〕1,250円(保険代含む)

### 市民空手道競技大会

〔日程〕9月28日(日)〔会場〕狛江市民総合体育館〔対象〕市内在住・在学・在勤者〔参加費〕1,000円

### 市民卓球大会

〔日時〕10月5日(日)午前9時から〔会場〕狛江市民総合体育館〔対象〕市内在住・在学・在勤者〔種目〕▽個人戦一般男子・女子▽新人戦男子・女子(市の大会で3位入賞者および新人戦優勝者を除く)▽60歳以上男子・女子▽ラジボール▽中学生以下▽小学生▽ミックスダブルス団体戦(抽選で男子2~3人、女子3~4人計5~6人のミックスチームを組みます)※個人戦は1種目のみ。ミックスダブルス団体戦には全員参加できません〔参加費〕1種目750円、ジュニアおよびホープスは1人

### 市民ゴルフ大会

〔日程〕10月22日(水)〔会場〕相模湖カントリークラブ※現地集合解散〔対象〕市内在住・在勤者〔定員〕160人〔競技方法〕18ホールストロークプレー(新ペリア方式)〔参加費〕4,000円(賞品、パーティー代)〔申し込み・問い合わせ〕ゴルフ連盟・小杉 ☎090(6309) 6282へ。



### 市民大会

〔日時〕9月28日(日)午前9時~午後3時30分(雨天の場合は10月5日(日))〔会場〕西和泉グラウンド〔対象〕市内在住・在勤者〔参加費〕500円(保険料含む)

### グラウンドゴルフ秋季

〔日時〕9月28日(日)午前9時~午後3時30分(雨天の場合は10月5日(日))〔会場〕西和泉グラウンド〔対象〕市内在住・在勤者〔参加費〕500円(保険料含む)

### 市民秋季ソフトボール大会

〔日時〕10月12日(日)~11月2日(日)〔予備日〕11月9日(日)午前9時~午後4時〔会場〕西和泉グラウンド〔対象〕市内在住・在学・在勤者が半数以上の団体および協会登録団体〔参加費〕1万円(協会登録団体は5,000円)

第19回市民スポーツレク  
ビーチボール大会  
〔日時〕9月21日(日)午前9時~午後6時(荒天延期)〔会場〕狛江市民総合体育館〔対象〕市内在住・在学・在勤・在クラブの男女、1チーム4~6人▽小学生の部(3年生以上男女別なし)▽女子の部(12~39歳、40歳以上)▽男子の部(12~39歳、40歳以上)※賞品あり〔申し込み〕8日(月)までに狛江市民総合体育館で配布している大会要項を参照の上、受付の箱へ。

秋季市民テニス大会  
〔日程〕9月28日(日)〔予備日〕10月5日(日)〔会場〕▽男子 元和泉市民テニスコート▽女子 東野川市民テニスコート〔対象〕市内在住・在学・在勤の高校生以上の男女別ペア。ペアのうち1人は市外でも可〔参加費〕1人1,500円(協会員は1,000円)〔申し込み〕2日(火)から21日(日)午前10時~午後9時(月曜定休)までに直接狛江ラケットクラブ ☎(3488) 08

〔日時〕10月12日(日)~11月2日(日)〔予備日〕11月9日(日)午前9時~午後4時〔会場〕西和泉グラウンド〔対象〕市内在住・在学・在勤者が半数以上の団体および協会登録団体〔参加費〕1万円(協会登録団体は5,000円)