

駿河湾から相模湾まで見渡せる 360°大パノラマは必見です。秋風を肌で感じながら気持ちよい汗を流しましょう。市内在住・在勤の人なら誰でも応募できます。

とき	10月23日(日)
	中央図書館駐車場 7:45 集合 市役所伊豆長岡庁舎駐車場 7:45 集合 市役所菰山庁舎駐車場 8:00 集合
行き先	玄岳ハイキングコース(玄岳～丹那盆地)
定員	60人 ※応募多数の場合は抽選。結果は10月上旬に発送予定
参加料	1人600円(当日徴収します)
申込み方法	・専用申込用紙(社会教育課で配布)で申し込み。 ・ハガキで申し込み『秋季日帰り市民ハイキング申込』と書いて、①代表者氏名②参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号③バス乗車場所を書いて、下記へ郵送。 ハガキ1枚で4人分申し込み可。
締切	9月29日(木) 必着

■申込み・問合せ：〒410-2292 長岡 346-1
あやめ会館 社会教育課
☎055-948-1461

みんなで眺める頂上から景色は最高でした。



秋季日帰り市民ハイキング 今年は、『玄岳ハイキングコース』

H
HIKING

“食欲の秋”“読書の秋”もいいけれど…

スポーツの秋

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。心身ともに健康であるために、爽やかな汗をかいてみませんか。

秋晴れのすがすがしい季節です。皆さん一人ひとりに合った運動を理学療法士・運動指導士が指導します。

□対象：30人(先着順)※測定、結果返しの両方参加できる人

	日にち	内容
測定	9月14日(水)	身体測定(筋力・柔軟性など5種類) 保健師の講話 理学療法士・運動指導士による運動実践
結果返し	10月5日(水) 10月19日(水)	身体測定の結果の返却 保健師の講話 理学療法士・運動指導士による運動実践・個別指導

□時間：9:30～11:30 受付9:00～
□持ち物：室内用運動靴、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル
□受付期間：9月1日(木)～13日(火)まで

□注意：教室開始前に血圧測定を行います。病院で治療中の方は主治医の許可が必要です。高血圧症の方は運動可能な血圧値を主治医に確認してきて下さい。

体力向上の近道は、自分をよく知ることから！



自分の体力を知りたい人、自分に合った運動を知りたい人のための

『体力アップ教室』

■会場：菰山福祉・保健センター
■問合せ：健康づくり課
☎055-949-6820

P
PHYSICAL FITNESS

T TENNIS

第3回『ソフトテニスの日』

第7回『ソフトテニス大会』

■会場：狩野川リバーサイドパークテニスコート
■問合せ：伊豆の国市ソフトテニス連盟事務局 鈴木 ☎090-4194-0634



初心者から、上級者まで。伊豆の国市のソフトテニスは、秋が熱い！

伊豆の国市『ソフトテニスの日』

◆開催日：9月19日(月・祝)
◆時間：9:00～16:00 受付8:50～
◆内容：ゲーム及び初心者教室
◆参加資格：市内在住・在勤(在学)者でソフトテニスを楽しみたい人
◆参加費：小学生から高校生100円、18歳以上200円(当日徴収)
◆持ち物：テニスシューズ・ラケット・スポーツのできる服装(ラケット無料で貸します)
◆申込方法：会場にて当日受付します。

伊豆の国市『ソフトテニス大会』

◆開催日：10月10日(月・祝) 予備日11月3日(木・祝)
◆時間：9:00～ 受付8:30～
◆競技種目：一般男子の部(A・B)・初心者の部
一般女子の部(A・B)・初心者の部
◆参加資格：市内在住在勤者および市ソフトテニス連盟加入者。
※高校・大学等の部員は除く。
◆参加費：1組1,000円(当日徴収)
◆申込方法：あやめ会館にある申込用紙か便箋用紙等に参加種目・氏名・年齢・性別・在住・在勤・連絡先(住所及び電話番号)を記入し、9月29日(木)17時まで提出してください。

◆申込み：〒410-2292 長岡 346-1 あやめ会館 社会教育課

大人『初心者水泳教室』

大人『水泳教室』

■会場・問合せ：長岡温水プール『サンゆう』
☎055-947-0176



陸上では味わえない水中ならではの動きを楽しもう！

『初心者水泳教室』

初めてでも大丈夫！水の5つの特性(水温・浮力・水流・水圧・抵抗)をいかして運動してみませんか？
◇開催日：9月27日～11月29日の毎週火曜
◇時間：11:00～11:45(全10回)
◇内容：顔つけ練習から12.5メートル泳げるようになるのが目標
◇対象：健康な成人20人(先着順)
◇参加費：3,000円(入館料別途300円/回)
◇申込み：プール窓口にある申込み用紙を提出。
※電話で仮予約可

『水泳教室』

おしゃべりしながら、楽しく泳ぎませんか。目標は、100歳まで元気に泳ごうです。私たちと一緒に泳ぎましょう。
◇開催日：毎週火曜～金曜日
◇時間：9:45～10:45
◇内容：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
◇対象：成人で健康な人
◇参加費：月謝制3,000円/月(入館料込み)
※別途入会金1,000円
◇申込み：プール窓口にある申込み用紙を提出。