

## おはなし会のお知らせ

絵本や紙しばいの楽しいおはなしが聞けます。どちらの会場においても、どなたでも自由に参加できます。

### 六郷地区 わくわくおはなし「夢ふうせん」

日時 ● 10月5日(土)  
午前10時30分～午前11時10分

会場 ● 美郷町学友館 絵本の部屋

### 千畑地区 おはなしの会「しゃぼんだま」

日時 ● 10月5日(土) 午前10時～午前11時

会場 ● 美郷町北ふれあい館 第1研修室

### 仙南地区 おはなし「紙ひこうき」

日時 ● 10月19日(土) 午後2時～午後3時

会場 ● 仙南っ子児童クラブ

☎ 美郷町学友館 ☎0187(84)4040

## スポーツ教室日程表

月日	曜日	内容	時間	場所
9月20日	金	わくわく熟体操	10:00～11:30	総合体育館 リリオス
9月24日	火	スポーツ教室	9:30～11:30	
		ウォーキング教室		
10月1日	火	スポーツ教室	9:30～11:30	
		ウォーキング教室		
10月8日	火	スポーツ教室	9:30～11:30	
		ウォーキング教室		
10月11日	金	わくわく熟体操	10:00～11:30	
10月29日	火	スポーツ教室	9:30～11:30	
		ウォーキング教室		

※各教室は申し込み不要です。

参加料	教室内容	参加料金(保険料含)
	スポーツ教室 (卓球、ユニカール、ポッチャ、屋内グラウンドゴルフなど) ウォーキング教室 わくわく熟体操 (簡単なストレッチ、筋力トレーニングなど)	

☎ 美郷町総合型スポーツクラブ事務局  
(美郷町総合体育館リリオス内) ☎0187(86)8300

## スポーツの日 体力年齢を測定してみませんか？ 体力・運動能力調査(体力テスト)を実施します

秋田県では、県民の体力・運動能力の状況を把握するため、毎年体力・運動能力調査を実施し、体育・スポーツ活動の資料と行政上の基礎資料として広く活用しています。

今年度も次のとおり本調査を実施します。

日時 ● 10月14日(月・祝) 午前10時～午後4時  
※上記の時間中、都合の良い時間にお越しください。

会場 ● 美郷町総合体育館リリオス

対象 ● 20歳以上の男女(町内外問わず)

調査内容 ●  
(共通)健康状態等のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈

(20歳～64歳)反復横とび、急歩、立ち幅とび  
(65歳～79歳)開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行  
※健康状態によっては、実施しない項目もあります。  
※65歳以上の方は、A～E段階の評価のみとなります。  
体力年齢は測定できません。

測定希望の方は、事前に下記までお申し込みください。  
また、粗品をご用意しています。

☎ 町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班  
☎0187(84)4916

## 屋外ウォーキングを開催します

### ①「栗駒国定公園散策コース」(東成瀬村)

開催日 ● 10月15日(火)

集合場所 ● 美郷町中央体育館前

受付：午前8時～午前8時30分

行程 ● 午前8時30分バスで出発、午前10時40分～午後2時20分ウォーキング・昼食、午後4時30分到着・解散

定員 ● 19名(定員を超える場合は抽選)

参加料 ● 1,300円 ※当日申し受けます。

持ち物 ● 雨具、昼食

申込方法 ● 下記へ電話またはリリオス窓口にてお申し込みください。

申込期日 ● 10月8日(火) 午前9時～午前11時

その他 ● 抽選結果は10月8日(火)の正午までに電話でお知らせしますので、電話に出ることができるように準備をお願いします。

### ②「鳴子峡コース」(宮城県大崎市)

開催日 ● 10月29日(火)

集合場所 ● 美郷町中央体育館前

受付：午前8時～午前8時30分

行程 ● 午前8時30分バスで出発、午前11時～午後1時30分ウォーキング・昼食、午後4時30分到着・解散

定員 ● 30名(定員を超える場合は抽選)

参加料 ● 1,500円 ※当日申し受けます。

持ち物 ● 雨具、昼食

申込方法 ● 下記へ電話またはリリオス窓口にてお申し込みください。

申込期日 ● 10月22日(火) 午前9時～午前11時

その他 ● 抽選結果は10月22日(火)の正午までに電話でお知らせしますので、電話に出ることができるように準備をお願いします。

☎ 美郷町総合型スポーツクラブ事務局  
(美郷町総合体育館リリオス内) ☎0187(86)8300

## 第20回美郷町民ソフトテニス大会を開催します

日時 ● 10月6日(日) 午前9時～

会場 ● 美郷中学校テニスコート

参加資格 ● 中学生以上で、美郷町にお住まいの方または美郷町内に通勤・通学している方等

申込方法 ● 美郷町総合体育館リリオスに備え付けの申込用紙に必要事項をご記入のうえ、下記へお申し込みください。

試合方法 ● ダブルスで男子の部、女子の部の個人戦

参加料 ● 無料 申込期限 ● 9月27日(金)

☎ 美郷町スポーツ協会事務局

(美郷町総合体育館リリオス内)

☎0187(86)8300 FAX0187(86)8033

☎ 美郷町テニス連盟・美郷ソフトテニスクラブ(吉野)  
☎0187(84)2875

## 転倒予防教室を開催します

日時 ● 9月27日(金)・10月4日(金)  
いずれも午前10時30分～午前11時30分

会場 ● 美郷町総合体育館リリオス  
(フィットネスルーム)

講師 ● ADL対応型高齢者体操指導者 中川 典子 氏

内容 ● 筋トレ・脳トレ・笑トレ?

☎ 在宅介護支援センター仙南 ☎0187(87)8011