

5月の行事

期 日	内 容	場 所
9日㊥	玉名郡民体育祭（陸上競技の部）	南関町農村広場

令和3年度 町民ペタンク大会を開催します！

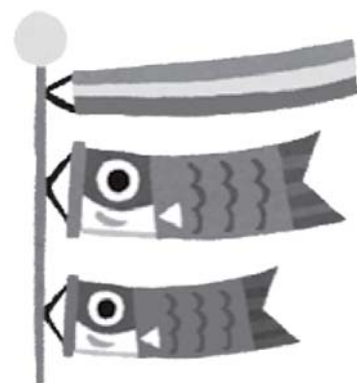
ペタンクは、幼児から高齢者まで気軽に楽しめるニュースポーツです。皆さんの参加をお待ちしています。

- ◆開催日 6月6日㊥ ※雨天中止
(グラウンドの状態含む)
 - ◆時 間 開会式 午前8時30分 競技開始 午前9時
 - ◆場 所 総合スポーツセンターグラウンド
 - ◆参加資格 町内在住の人。年齢、性別は問いません。
原則として、行政区単位でチームを編成してください。
※参加募集のご案内は、駐在員および区体育委員へ通知します。
- ☎・☎ 生涯学習課 社会体育係 ☎78-3276

Nagasu 生涯学習コーナー

問い合わせ先

- 生涯学習課 ☎ 78-3276
- ながす未来館 ☎ 69-2005
- 総合スポーツセンター ☎ 78-4777



令和3年度 長洲町元気はつらつ地域学習講座（自治公民館講座）開催中!!!

ストレッチング教室 生徒募集

～高齢者にストレッチングが効果的～ 皆さんと一緒にできることが魅力です

年齢を重ねると筋肉が縮んで凝り固まり、弾力を失ってしまいます。これは、『筋肉の老化』と呼ばれています。ストレッチングで筋肉の老化を防止しましょう！

- ◆ストレッチングの効用
 - ・体を動かして血行改善
 - ・適度な運動により食欲増進、体力維持
 - ・筋肉を動かして神経機能の正常化など
- ◆ストレッチング+ぷらすメニュー例
 - ・ウォーキングの歩き方
 - ・骨盤がゆがまない座り方
 - ・体に負担のかからない姿勢
 - ・一日の水分補給の仕方など



※ストレッチング教室は、各公民館を会場に参加者のニーズに応じたメニューで開催しています。

- ◆講師 宮本 和代さん（インストラクター）

☎・☎ 生涯学習課 社会教育文化係 ☎78-3276

“弓は生涯の友” 弓道教室開催 ～未経験者歓迎～

- ◆日 時 6月の金曜日（4回）
午後7時～8時30分
- ◆受講料 無料（ただし、弓道場利用料200円/回）
- ◆申込先 町総合スポーツセンター

- ◆対象者 町内在住の社会人
 - ◆その他 道具は不要です。靴下を持参してください。
- ☎ 長洲弓友会 北山 ☎78-7334

