

# 市民スポーツ・レクリエーション祭

いい汗 流そう

## スポーツの秋!

### ビーチボールバレー大会

会場…農業者トレーニングセンター  
 チーム編成…1チーム4人(補欠2人まで)  
 男子の部・女子の部  
 申込み…保険料(50円×人数)を添えて申込む  
 簡単に誰でもできる楽しいバレーです



### グラウンドゴルフ大会

会場…小河内公園グラウンド  
 チーム編成…1チーム3人～6人  
 種目…一般の部・少年の部・ファミリーの部  
 時間…一般の部(9時45分～)  
 少年の部・ファミリーの部(13時～)  
 ※誰でもできるグラウンドゴルフ、かけもち参加OKです



■申込・問い合わせ  
 長門市体育協会事務局  
 教育委員会体育課  
 ☎231180

# 10/10 体育の日

## 総合会場 小河内公園グラウンド

(雨天の場合 室内種目のみ実施)

申込みは各種目とも10月7日(月)までに



### 健康ウォーク大会

▶萩焼の里 三の瀬◀

9:00 受付(小河内公園グラウンド)  
 9:30 開会式  
 9:45 出発  
 小河内公園→湯本→三の瀬→  
 (片道約3km)  
 ↓  
 ←きらきら橋←音信川遊歩道←  
 ↓  
 12:30→小河内公園



体を動かし、いい汗かいて  
 .....  
 おいしいちゃんこの舌鼓!  
 .....

農業者トレーニングセンター

### トレーニング室無料開放

開放時間 9:00～21:00

#### ★トレーニング器具

(持久力増強・減量トレーニングマシン)

- エアロバイク…サイクリング感覚で
- エアロクライム…山登り感覚で
- トレッドミル…ベルト上でジョギング

器具各器具の利用方法を指導します

(10:00～16:00)

この機会にぜひお試しください

体を動かすいいチャンス、あなたの参加を待っています!!  
 参加者全員に特製ちゃんこのサービス(ごはんは持参してくださいね)