



## 介護予防教室

寿楽荘 ☎ 59-7411  
長寿課

### ●脳を刺激しよう

とき・内容

10月13日 個人カラーを知ろう①

11月14日 ミニクリスマスリースづくり

12月 5日 キレイな名前の書き方教室

12月8日 個人カラーを知ろう②

各回 午後1時30分～3時

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

### ●からだを動かそう・6ヵ月コース

とき・内容 10～3月第1・3回

午後1時30分～3時・健康運動

指導士による器具を使った運動

定員 25人(定員を超えた場合は抽選)

### 【共通事項】

ところ 寿楽荘

対象 市内在住の60歳以上の方

参加費 無料

申し込み 開催日の1週間前までに、電話またはファクスで、住所・氏名・年齢・電話番号を寿楽荘(FAX65-8119)へ。

## 40周年記念

### 三河湾健康マラソン大会

とき 令和6年2月11日(日) 午前9時～

#### ●マラソン大会参加者

#### コース

◆3kmの部(ジョギング)

スタート 午前9時30分

定員 1,300人

参加費 300～900円

◆10kmの部、車いすの部

スタート 午前10時18分、10時20分

定員 2,100人、車いすの部30人

参加費 1,700～2,900円

#### 申し込み

10月9日(日)～11月30日(日)にインターネットで、または参加費を持って直接市民体育センター(☎69-3241)へ。

★3kmの部(ジョギング) 窓口申込で参加費無料!

★10kmの部10回大会(29-36回、39-40回) 連続出場者に記念品贈呈!

#### ●ボランティア募集

コース上の各ポイントで選手誘導などをする走路員やドリンク係など、ランナーと一緒に応援しましょう。スタッフジャンパーを配布します。

#### ところ

市民会館周辺

#### 申し込み

11月30日(日)までに直接、電話、ファクス、QRコードで、住所・氏名・電話番号をスポーツ推進課(FAX95-1822)へ。

スポーツ推進課 ☎ 66-1222

ID: 0277565

