

健康への第一歩を踏み出しませんか

健康づくり運動教室

インストラクターがサポートするので、初心者でも無理なく楽しめます。

対象／市内在住で、60分程度の運動ができる人

期日・内容／別表のとおり

時間／午前9時20分～11時30分

場所／市役所1階 市民ホール

持ち物／運動できる服装、飲み物、タオル、室内用シューズ

(別表①～④)、ウォーキングしやすい靴(別表⑤)

定員／別表のとおり ※先着順。

費用／無料

申込期限／開催日の前日

申し込み方法／QRコードから

か、電話または窓口で申し込んでください。



申し込み・問い合わせ先

健康づくり課健康支援班(☎63・8766)



【別表】期日・内容など

期 日	内 容	定 員
10月 6 日(火)	①靴ひもの結び方と歩き方	各回23人
10月20日(火)	②楽しくリズム体操♪	
10月30日(金)	③正しい座り方と椅子時間のセルフケア	
11月24日(火)	④体幹&筋力アップトレーニング	
12月 3 日(木)	⑤ノルディックウォーキング	30人

ワークショップで海を学ぼう

第2回 ぽるぽろ



アート制作体験や海に関する講座など、幅広い世代が気楽に楽しめるイベントです。参加者には景品を用意しています。



日時／9月13日(日) 午前9時～正午

場所／いいおかユートピアセンター2階 潮騒ホール

内容／プラごみで小物制作、缶バッジ制作、海に関する講座、ニュースポーツ体験、ビンゴ大会

※小物制作のみ、当日先着順で50人まで参加できます。

費用／無料

そのほか／広報活動記録のため撮影を行います。撮影した写真や動画は広報紙や市公式SNSなどで使用する場合がありますので、ご了承ください。

申し込み・問い合わせ先

日本一身近な海づくり推進協議会事務局(☎64-1132・スポーツ振興課スポーツ振興班内)

笑顔あふれるひとときを過ごしませんか

桂竹千代真打昇進記念 第22回 あさひ寄席



旭市観光大使・桂竹千代さんの真打昇進を祝し、豪華出演者と共にお届けする寄席です。

日時／11月23日(月・祝)

開演：午後2時

場所／東総文化会館 大ホール

出演／桂竹千代、春風亭昇太、桂竹丸、鏡味千代、桂笹丸ほか

入場料／1階：3,000円、2階：2,000円 ※全席指定。

チケット発売日／9月16日(水)

午前10時～ ※初日に限り1人4枚まで。

チケット販売所／東総文化会館、三川屋本店、Yショップ干潟石毛店

そのほか

○未就学児は入場できません。

○電話予約は、発売日の翌日午前9時から東総文化会館(☎64-2001)で受け付けます。

○車いすスペースと介助者のチケットは、生涯学習課で販売します。

問い合わせ先

生涯学習課文化振興班(☎85-8628)

