

健康長寿サポーター養成講座「気軽にノルディックウォーキング」参加者を募集します！

問合せ：保健センター ☎ 992-3170

健康のポイントは、「バランスの良い食事」と「適度な運動」です。最近の報告では歩くだけの有酸素運動は筋肉を減らしてしまうため、プラス筋トレが重要だと言われています。そこで、ノルディックウォーキングのポールを活用し、筋トレをしながらウォーキングを楽しむという一石二鳥の運動効果を体感し、健康で美しく、笑顔で過ごせる身体づくりを目指しましょう。

■日時/7月22日、8月26日、9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日、平成28年1月13日・27日、2月10日・24日、3月9日、23日 全14回
いずれも水曜日 午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

■場所/まつぶし緑の丘公園

■費用/無料

■持ち物/ノルディックウォーキングポール(ポールをお持ちでない方には貸し出します。)、その他ご自身で必要な物(タオル、飲み物など)

■服装/ウォーキングに適した服装、歩きやすい靴

■内容/健康になるためのエッセンスを交えながら、約1時間ノルディックウォーキングを楽しみます。また、健康状態を確認するため、アンケートを実施し、健康に関するアドバイスをを行います。

■申込み/電話で保健センターへ。



子ども大学こしがや・まつぶし学生を募集します！

問合せ：教育文化振興課 社会教育担当 ☎ 991-1873

■「子ども大学」ってなあに？

小学校4～6年生の子どもが、文教大学や埼玉県立大学の施設を利用して、大学教授等から3つの分野【はてな学】【ふるさと学】【生き方学】の「なぜ」を学ぶものです。

※プログラムの詳細については、町ホームページをご覧ください。

■対象/松伏町及び越谷市在住の小学4～6年生

■定員/50名(定員を超えた場合は抽選となります)

■参加費/1,000円(材料代、保険代)※1日目集金

■主催/子ども大学こしがや・まつぶし実行委員会(文教大学、埼玉県立大学、NPO法人子育てサポーター・チャオ、(一社)越谷青年会議所、越谷市教育委員会、松伏町教育委員会)

■申込み/往復ハガキに次のとおり必要事項を記入し、7月24日(金)(当日消印有効)までに教育文化振興課へ郵送又は持参してください。

【往復ハガキの書き方】

往信表面	返信裏面	返信表面	往信裏面
<input type="checkbox"/> 34300002 松伏町 松伏町 教育文化振興課 何も記入しないでください 行 二四二四		<input type="checkbox"/> 松伏町 参加保護者氏名 ○○○○	①小学校名、学年 ②性別 ③参加者氏名(ふりがな) ④生年月日(保険加入のため) ⑤保護者の氏名 ⑥住所(〒番号) ⑦電話番号

■子ども大学こしがや・まつぶし学習プログラム

	日時・会場	講義内容・持ち物
1 日 目	9月12日(土) 13:00～15:40 【文教大学】	▶入学式 【はてな学】「I'm ○○. Nice to meet you」 英語を使ったグループ活動で新しい友だちを作ろう。 ▶学園祭の準備
2 日 目	10月17日(土) 10:00～12:00 【埼玉県立大学】	【生き方学】「手話を楽しもう」 目で見ることは「手話」を使って話をしてみよう。 ▶学園祭の準備
3 日 目	10月25日(日) 9:00～15:00 【越谷市民まつり会場】	【ふるさと学】【生き方学】 学園祭 「子ども大学こしがや・まつぶし学園祭」
4 日 目	11月7日(土) 10:00～11:30 【埼玉県立大学】	【はてな学】「なぜみんなクツをはくの？」 いいクツ・悪いクツってどうやって見分けるの？ クツと足の仕組みを知ろう！
5 日 目	12月5日(土) 13:00～15:10 【文教大学】 第1グラウンド 又は体育館	【はてな学】「“かけっこ”の科学」 “コツ”を学んで、さっそうと走ってみましょう！ ▶修了式