

ミュージカル「アルプスの少女ハイジ」

- 日時/8月20日(日) 午後2時開演(1時30分開場)
- 出演/劇団東少
- 費用/大人(高校生以上)2,000円、こども(3歳以上中学生以下)1,000円
【全席指定】

※3歳未満はひざ上鑑賞無料、座席が必要な場合は有料。
※チケット好評発売中!



佐藤しのぶ ソプラノ・リサイタル

- 日時/9月10日(日) 午後2時開演(1時30分開場)
- 出演/佐藤しのぶ(ソプラノ) 森島 英子(ピアノ)
- 曲目/作詞 岩井俊二・作曲 菅野よう子:花は咲く
G・プッチーニ:オペラ「蝶々夫人」より ある晴れた日に
G・プッチーニ:オペラ「蝶々夫人」より かわいい坊や ほか
- 費用/大人4,000円、高校生以下2,000円【全席指定】

※未就学児の入場はご遠慮ください。
※チケット好評発売中!



ただ歩くより効果的
松伏町で人気のノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングをご存知ですか?

クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」です。

ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使って歩くことにより歩行のバランスがよくなり、運動効果をより高めることができます。生活習慣病や介護予防に効果的で、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費が20~30%高くなります。

松伏町では、健康増進事業の一貫として「気軽にノルディックウォーキング」を開催し、町民の皆さんの健康維持・増進に力を入れています。

今年度は、まつぶし緑の丘公園・北部サービスセンター・中央公民館で実施します。

皆さん、楽しく歩いて、健康で笑顔あふれるからだづくりを目指しましょう!

参加希望の方は保健センターにて参加登録が必要です。詳しくは保健センター(☎992-3170)へお問い合わせください。

