

2013 函館ハーフマラソン大会



ゲスト
川内 優輝 選手

「最強の市民ランナー」と称される、川内優輝選手（埼玉県庁）がゲストランナーとして出場します。陸上競技場や沿道での温かいご声援をよろしくお願いいたします。

9月29日(日)
午前9時50分
千代台公園
陸上競技場を
スタート!

交通規制にご協力を

開催当日の午前9時40分～午後0時50分は、車両通行止などの交通規制を行います。詳しい内容は、報道機関やチラシを通じてお知らせします。

お問合せ 同実行委員会事務局
(スポーツ振興課内) ☎21-3576

体を動かして健康に

健康増進センター 運動教室



講座名・日時

- ①初めてのエアロビクス
10/2～11/20の水曜日(全8回) 午前10時～11時
- ②初心者のための健康体操教室
10/2～11/20の水曜日(全8回) 午後2時～3時
- ③簡単ヨガ教室
10/4～11/22の金曜日(全8回) 午前10時～11時
- ④ゆったりストレッチ教室
10/4～11/22の金曜日(全8回) 午後2時～3時
- ⑤初心者のためのトレーニングマシンコース(各2時間程度)
▷10/2～11/20の水曜日(全8回)
【午前】9時15分～【午後】1時15分～
▷10/4～11/22の金曜日(全8回)
【午前】9時15分～【午後】1時15分～

費用 各1,600円

定員 ①～④各50人、⑤各20人

※ 申込多数は抽選(初めての参加者を優先)

お申込み 9月2日(月)、4日(水)～8日(日)の午前9時～正午、午後1時～4時半、5時半～8時半に健康増進センター(総合保健センター4階)で直接受付。電話申込み不可。

※ 8日(日)の受付は午後4時半まで。

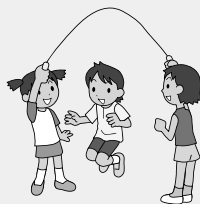
※ 1人につき各曜日1講座まで申込可能。

※ 受講料は当選後9月11日(水)～16日(月)に納入。(未納者は当選無効)

お問合せ 健康増進センター ☎32-1511

友達と元気に遊ぼう 児童館

市内に27ある児童館は、子どもたちが遊びやスポーツを通じて友達の輪を広げ、明るく健やかな児童の育成と体力の増進を図ることを目的とした施設です。子どもなら誰でも自由に来館できます。



様々な子育て支援のメニューも実施しています。子育ての気分転換や親子のふれ合いに、子育て中のお父さんお母さんも、お子さんと気軽にお出かけください。

また地域の住民活動および文化活動やスポーツ・レクリエーション活動を行う団体を対象とした夜間の貸館を行っています。(事前に団体登録が必要)

開館日 月～土曜日

(児童センター・母と子の家は火～日曜日)

利用時間 午前9時～午後6時

(10～3月は5時まで)

児童館で遊ぶときは次の「やくそく」を守りましょう

- ①きちんとあいさつをしましょう。
- ②児童館では、先生の言うことをよく聞いて、みんなでなかよく遊びましょう。
- ③とくに上級生は下級生にやさしくしましょう。
- ④本や遊び道具を大切にしましょう。あとかたづけをきちんとしましょう。
- ⑤食べ物・飲み物、ゲーム機、カードのほか、お金などのきちょう品を持ってきてはいけません。

お問合せ 次世代育成課 ☎32-1517