

県ねりんスポーツ・文化祭各交流大会参加者募集

主催 県ねりんスポーツ・文化祭実行委員会

開催期間 8月〜平成24年1月

種目 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール、太極拳、ボウリング、ウォークラリー、ダンススポーツ、アーチェリー、軟式野球、ウォーキング、囲碁、将棋

参加要件 県内在住で60歳以上の人

*競技の開催日時や会場 申込方法など詳しくは、県HP <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/e02/nenrin-kouyu.htm>の各大会実施要項を確認を

問い合わせ先 同実行委員会事務局 (県社会福祉協議会内) ☎092(584)1401

伝言板

宗像市消費者リーダリー会公開講座

主催 同リーダリー会

日時 10月4日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室(東郷)

演題 「漢方薬を学ぶ」

講師 白木嘉邦さん(薬剤師)

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同リーダリー会(池山) ☎(33)7530

行政書士による無料相談会

主催 県行政書士会福岡支部

日時 9月25日(日) 午後1時〜同4時

会場 東郷コミセン・小会議室1

内容 遺言、相続、成年後見、会社設立、離婚、交通事故、許認可申請など

*予約不要

問い合わせ先 同支部(伊藤) ☎(36)8060

ウエルナー少年少女合唱団員募集

練習日時 第1・第4月曜日、午後6時〜同7時30分

練習場所 光陽台公民館(福津市)

内容 ソプラノ歌手による指導で、本格的な発声を学びます

対象 小学生〜高校生

会費 月額2000円

入団受付 随時

問い合わせ先 同合唱団(大藪) ☎(42)3729

ふれあい ニュースポーツ大会

主催 宗像緑地建設株式会社(ふれあいの森総合公園指定管理者)

日時 10月15日(土)

受付 午前9時

実施 同9時30分〜午後0時30分

会場 ふれあいの森総合公園・芝生広場、多目的グラウンド

種目 キンボール、グラウンドゴルフ、ドッジビーなど

定員 先着50人

参加費 100円

申込方法 9月30日(金)までに、同社へ次のいずれかの方法で申し込む

☎(72)4110

参加者全員の①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、FAX(72)4120

*電話受付は月〜金曜日の午前9時〜午後5時

初心者ボウリング体験教室受講生募集

主催 市ボウリング協会

コース・開始日

▽火曜日 10月4日(火)

▽水曜日 10月5日(水)

▽金曜日 10月7日(金)

*いずれのコースも月4回開催(祝日は休み)

時間 午前の部 午前10時30分〜正午

午後の部 午後1時〜同2時30分

場所 宗像シティボウル(王丸)

参加要件 過去にボウリング教室などに参加したことがない初心者

*マイボール持参者は参加不可

定員 各コース先着20人

受講料 無料

*別途、レンタルシューズ代300円必要

申込方法 10月3日(月)までに、宗像シティボウルへ次のいずれかの方法で申し込む

☎(36)6833

直接窓口

宗像福津地域青年交流事業「ソフトバンクホークス観戦バスコン」

主催 ゆめみらい宗像市後援

日時 10月15日(土)

出発 午前11時

解散 午後5時30分

集合場所 宗像市役所の野球観戦バスツアー

内容 ヤフードームへの野球観戦バスツアー

参加要件 宗像・福津市内に在住か、実家があるか、通勤している人

健康な出会いを求めている独身の男女

男性 20〜45歳

女性 20〜40歳

定員 抽選で各20人

参加費 3000円

*飲食代、保険代などは自己負担

申込方法 9月30日(金)必着で、①住所②氏名③年齢④生年月日⑤勤務先⑥電話番号⑦誓約書に必要事項を記入して、ゆめみらい宗像事務局へ次のいずれかの方法で申し込む

▽郵送 〒811-4175/田久6・1・20

▽FAX (32)8903

*詳しくは、ゆめみらい宗像 <http://yume-mirai.com>を参照

問い合わせ先、Eメール nakatan2002@yahoo.co.jp のみ受付

ホークスが中国少年野球チームをヤフードームへ招待



グラウンドでホークスの練習を見学する中国少年野球チームのメンバーら

市と総合交流協定を結んでいる福岡ソフトバンクホークスが、宗像市を訪れていた中国河北省石家荘市(かほくしょうせつかしゅうし)の少年野球チームと、親善試合などで交流を深めた宗像市の少年野球チーム総勢約50人を7月28日、ヤフードームで開かれた東北楽天ゴールデンイーグルス戦に招待しました。試合開始前には、王貞治ベースボールミュージアムや、グラウンドに降りて普段は見る事ができない試合前の練習を見学。選手たちを間近に見ることができ、子どもたちは遠征日程最後の一日に大きなプレゼントをもらいました。一気にホークスファンになった子どもたち。試合観戦にも大興奮で、得点が入ると踊って喜ぶ子もいました。子どもたちからは「選手のようにフライを捕れるようになりたい」「どんな球でも捕ってアウトにするプレーに驚いた」など、ホークスの選手のプレーに魅了された様子でした。

問い合わせ先 市民活動推進課文化・スポーツ推進係 ☎(36)1540

歩き方にひと工夫で筋力アップ



ウォーキングは、場所を問わず気軽にできる運動として多くの人に取られていますが、ただ漠然と歩くだけでなく、歩き方に一工夫加えることで消費エネルギーの増加や筋力アップが期待できます。そこで、今回は一工夫のポイントを紹介します。

1 基本のウォーク

- ①背筋をまっすぐ伸ばします
- ②肘を90度程度に曲げて肘を後ろに引くイメージで大きく振ります。足への負担を減らすため、かかとから着地します
- *歩きやすい速度で歩きましょう



2 股関節周りの筋力強化ウォーク

- ①背筋をまっすぐ伸ばします
- ②太ももが地面と水平になるように引き上げて歩き、足の裏全体で着地します
- ③肘は90度程度に曲げて大きく振ります
- *腰がそらないように注意しましょう



3 おなか引き締めウォーク

- ①背筋をまっすぐ伸ばします
- ②肘を曲げて出した足の対称となるように上半身をひねり、正面を向いて歩きます
- ③肩を前後に動かすことを意識して実施します
- *足はまっすぐ正面に出します
- *膝や腰に痛みがある人は、痛みのない範囲で実施してください



基本のウォーク1に慣れてきたら、2や3のウォークをしましょう。問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377