

● Let'sニギニギ 健康で人生Happyに ●

ニギニギ大会 参加者募集

市民の健康づくりのために現在ニギニギ体操を実践している人や、これからやってみようと思う人に体操をもっと知ってもらい、長く続けてもらうためにニギニギ大会を開催します。ニギニギ体操をやっている仲間と一緒に、または健康に関心のある仲間を誘って参加しませんか。

- 日時 12月4日(月)
- ▽受付=13:00~
- ▽実施=13:30~16:00
- 会場 メイトム宗像・多目的ホール
- 定員 100人(先着)
- 内容
- ▽講演=「ニギニギ体操の健康作用について」
講師/西内久人(ひさと)さん
(健康運動指導士)
- ▽活動発表=
個人/原ミエ子さん
団体/土穴 チームWAYWAY(赤間西)、
玄米ニギニギ体操教室(赤間)、
にぎにぎ体操とストレッチ教室(玄海)、
にぎにぎ会(池野)
- ▽全員でニギニギ体操
- 持参品 ニギニギ棒(貸し出しあり)
- *当日は動きやすい服装で来てください
- 申込締切日 11月24日(金)
- 申込方法
- ▽☎(36)1187
- ▽FAX(37)3046=
- 【個人の場合】①氏名②住所③電話番号
- 【団体の場合】①グループ名②グループ人数③代表者氏名④代表者住所
⑤代表者電話番号⑥参加人数を明記して(健康課あて)
- 問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



健康コーナー

- 時間 12:30~13:30
- 場所 健診室
- 内容
- ▽血管年齢測定
- ▽握力測定
- ▽ニギニギ棒工作コーナー
- *ニギニギ体操初めての人、
先着20人
- ▽情報コーナー

第43期 天元戦5番勝負 第3局 大盤解説会

日時 11月24日(金)
13:00開場/14:00~終局
会場 宗像ユリックス・ハーモニーホール

囲碁界最高峰の井山裕太天元に、一力遼七段が昨年に引き続き、挑戦する「第43期天元戦」を宗像ユリックスで開催します。

当日は、大盤解説を実施しますので、みなさん、ぜひ来てください。

- *対局は観戦できません
- *西日本新聞 [HP https://www.nishinippon.co.jp](https://www.nishinippon.co.jp)で対局の様子を速報



大盤解説

対局します

一力遼七段

井山裕太天元

- 内容
- ▽三村智保九段による解説(聞き手は木部夏生(なつぎ)二段)
- ▽「次の一手クイズ」
- ▽終局直後の対局者登壇イベント(予定)
- *天元とは、囲碁の棋戦「天元戦」のタイトルを獲得した棋士に与えられる称号
- 問い合わせ先 文化スポーツ課 ☎(36)1540

経営者と後継者のための 事業承継セミナー

日時 11月28日(火)
15:00~17:00

場所 宗像ユリックス
定員 先着100人
受講無料

講師の奥山さん

後継者問題は全ての事業者に「必ず」起こります。さまざまな理由で多くの事業者がその対策を先送りしています。対策を怠れば倒産の危機を招く恐れがあります。この機会に事業承継に取り組んでみませんか。

- 講師 奥山慎次さん(福岡県事業引継ぎ支援センター統括責任者)
- 対象 市内の事業者
- 申込締切日 11月17日(金)
- 申込方法
- ▽FAX(36)7822=所定の申込用紙に必要事項を記入して(宗像市商工会あて)
- *申込用紙は、同商工会で入手可
- ▽QRコード(右記)
- 問い合わせ先
- ▽同商工会本所 ☎(36)2268
- ▽市商工観光課 ☎(36)0037



事業承継セミナー
申込フォーム(商工会)

住まいの相談会 働く自動車展示

日時 11月12日(日)
9:00~16:00

会場 市役所駐車場

消防車

ダンプカー

住まいの相談会
会場内のテントブースで、商工会工業部会員(市内事業者)が、住まいの不具合などに関する相談(建築全般、大工、内装、外壁、屋根、造園、土木など)を受け、相談内容に応じて具体的なアドバイスを行います。DIYの仕方や悪徳業者の排除についての相談にも対応します。

- 働く自動車展示
- 内容
- ▽ショベルカー、ダンプカー、消防車両などの展示
- ▽ぶつからないクルマ(先進安全技術/自動ブレーキ)の試乗
- *雨天中止
- 参加料 無料
- *詳細は、同会本所・玄海支所、市役所1階情報コーナー、各地区コミュニティ運営協議会事務局に設置のチラシで確認を
- 問い合わせ先 同会本所(河田) ☎(36)2268



パワーショベル