

きやまスロージョギング®教室 第1クールの参加者を募集します

スロージョギング®を通して、楽しく運動をしながら、体力アップ&シェイプアップし、生活習慣病になりにくい健康な体をつくりませんか？

▽日時 6月11日(月)～8月27日(月)の毎週月・水曜日(計22回) 午後6時～7時

※雨天時は、基山町総合体育館で開催します。

▽参加費 無料

▽対象者 小学生以上

※通院中の方は、主治医の許可を得たうえでご参加ください。

▽申込み・問合せ先 まちづくり課

文化・スポーツ係

☎92-7935

▽申込み締切日 6月11日(月)

▽開催日 7月1日(日)

▽場所 佐賀カントリー倶楽部

▽参加資格 町内に居住し、基山町ゴルフ協会に登録している方

▽種目

①一般男子 59歳以下の部

②一般男子 60歳以上の部

③一般女子

▽ブレイ代 1万800円

▽参加費 2千円(当日徴収)

▽申込み締切日 6月21日(木)

※申込み・問合せ先 基山町体育協会(まちづくり課内)

☎92-7935

第71回県民体育大会 ゴルフ競技郡予選会 出場者募集！

きやまスロージョギング®教室 第1クール予定表

開催日	内容
6月11日(月)	日本スロージョギング®協会 実技指導、体力測定
6月13日(水)	スロージョギング®
6月18日(月)	
6月20日(水)	
6月25日(月)	
6月27日(水)	
7月2日(月)	日本スロージョギング®協会 実技指導、体力測定
7月4日(水)	スロージョギング®
7月9日(月)	
7月11日(水)	
7月18日(水)	日本スロージョギング®協会 実技指導、体力測定
7月23日(月)	スロージョギング®
7月25日(水)	
7月30日(月)	
8月1日(水)	日本スロージョギング®協会 実技指導、体力測定
8月6日(月)	スロージョギング®
8月8日(水)	
8月13日(月)	
8月15日(水)	スロージョギング®
8月20日(月)	
8月22日(水)	
8月27日(月)	
9月1日(土)	スロージョギング® イベント開催

Q.スロージョギング®ってなに？

A.スロージョギング®とは、歩くようなスローペースで、自然なフォームで走るジョギングです。「スロージョギング®」というネーミングは、日本スロージョギング®協会の登録商標です。

Q.スロージョギング®をするとどんないいことがあるの？

A.スロージョギング®は、楽しく、おしゃべりできるペースで走るので、ちょっとしたコツを覚えるだけで、年齢に関係なくどなたでも無理なく走ることができます。また、継続してスロージョギング®を行うことで、生活習慣病の予防や治療になったり、体力の向上が期待できます。



生涯学習講座のご案内

町では、町民の方を対象とした様々な教室を開講します。興味のある方やチャレンジしてみたい方など、お待ちしております。お気軽にご参加ください。

タブレット教室

- 日程 下表のとおり
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 基山町民会館1階 会議室
- 受講料 一人500円
- 定員 30名



日程	主な内容
6月14日(木)	基本操作、使用にあたって注意すること、インターネット、写真編集、文書作成、楽器演奏など
6月18日(月)	
6月20日(水)	
6月28日(木)	
7月2日(月)	
7月4日(水)	

※内容は講師の都合などにより変更する場合があります。
※講座終了後、時間があれば基本的な質問にお答えします。

パソコン教室

- 日程 下表のとおり
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 基山町民会館 視聴覚室
- 受講料 一人1,000円
- 定員 40名



日程	主な内容
6月5日(火)	デジカメ写真の 取り込み・保存・整理など
6月12日(火)	
6月19日(火)	
6月26日(火)	インターネットの検索など
7月3日(火)	
7月10日(火)	
7月17日(火)	
7月24日(火)	年賀状の作成、チラシ・回覧板の作成、 画像の取り込み、インターネット、 エクセルの表計算など
10月2日(火)	
10月9日(火)	
10月16日(火)	
10月23日(火)	
10月30日(火)	
11月13日(火)	
11月20日(火)	
11月27日(火)	

※内容は講師の都合などにより変更する場合があります。
※講座終了後、時間があれば基本的な質問にお答えします。

申込み方法

参加希望の方は、受講料を持参の上、まちづくり課（役場2階）でお申し込みください。
※電話での申込みは受け付けていません。

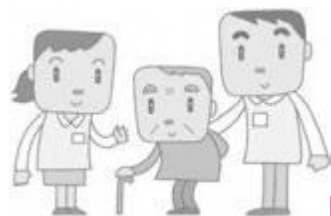
申込み期間

5月15日（火）から定員に達するまで
（受付時間：午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日、祝日を除く）

申込み・問合せ先 まちづくり課 文化・スポーツ係 ☎92-7935

有料広告

グループホーム 風のふく丘三ヶ敷



みどり豊かな基山町三ヶ敷の広い敷地に、
ご利用しやすい料金設定で、
皆様に温かい心で寄り添います。

基山町大字園部字三ヶ敷413-2
TEL 0942-72-1830
携帯 090-4519-3900

見学は随時受付中！お気軽にご相談ください。

