



# いきいきスポーツ教室



- ▽対象 18歳以上（高校生を除く）
  - ▽内容 気功（7回）＋ヨガ（7回）  
計14回のスポーツ教室
  - ▽日程 11月5日～12月24日の火・金曜日  
（12月10日を除く）
  - ▽時間 午前9時30分～11時
  - ▽会場 気功：基山町民会館 和室  
ヨガ：基山町民会館 リハーサル室
  - ▽定員 20人（先着順）
  - ▽参加費 4,000円＋スポーツ安全保険料（任意）
  - ▽申込方法 受講料を持参の上、スポーツ大国きのくに事務局  
まで申込み  
※電話受付も可能
  - ▽申込期限 10月29日（火）
- ※通院中の人は、主治医の許可を得て参加してください。

**問 申** スポーツ大国きのくに事務局（基山町役場まちづくり課内）  
☎ 92-7935

## 矢山式楽々気功

11月5日～12月24日の毎週火曜日  
（12月10日を除く）



気功では“気”と呼ばれる体内エネルギーを活性化し、免疫力や自然治癒力を高めます。まず、腹式呼吸で体をリラックスさせ、その後ストレッチで筋肉をほぐし、体の軸を整えます。病気の予防や健康寿命を延ばす効果が期待できます。

## やさしいヨガ

11月8日～12月20日の毎週金曜日



やさしいヨガでは、ゆっくりとカラダを動かしながら、ポーズへと導きます。緊張しやすい背骨や股関節などをほぐして、疲れを和らげます。目、首、肩などに凝りを感じている方、ヨガが初めての方にもお勧めです。カラダだけでなく、ココロを整えられます。

きざん

## 基山ツキイチ登山会～キザンを楽しむ・親しむ・魅力再発見～

**問** 基肆かたろう会 ☎ 080-5203-1861

きざんの豊かな自然と歴史を楽しみながら森の中の遊歩道をゆっくり散策し、心身のリフレッシュと体力向上、時には古代山城の「謎」について語り合いませんか。

文化遺産ガイドボランティアの基肆かたろう会のメンバーが一緒します。

- ▽開催日 毎月第2土曜日（雨天中止） 当日参加自由
- ▽行程 午前9時に基肆城跡南水門前多目的広場（以下「水門前」）までに集合し、毎月コースを変えながら山頂を目指します。
- ▽注意 お車にて参加の方は、水門前が満車の場合がありますので、多目的グランド駐車場をご利用ください。  
多目的グランド駐車場から水門前まで徒歩30分ほどです。  
※水分補給、タオル、長袖、長ズボン、体調管理などは参加者ご自身の対応をお願いします。

### 【令和6年度後半のコース予定】

- 10月12日（土） 城門と土塁線巡り2回目～山頂にてパッド軽音楽演奏会
- 11月9日（土） 礎石巡り2回目～古代山城の建物跡を巡りましょう。
- 12月14日（土） 眺望を楽しむ1回目～博多湾方面・有明海方面・朝倉方面の大眺望
- 1月11日（土） 花を楽しむ1回目～サザンカ群生林を見に行きましょう。
- 2月8日（土） 眺望を楽しむ2回目～山頂からの冬の大パノラマを見に行きましょう。
- 3月8日（土） 礎石巡り3回目～キザン最大の建物跡を見に行きましょう。
- 4月12日（土） 花を楽しむ2回目～山頂の翁草を鑑賞しましょう。



キザン山頂に咲く翁草