

きやま SGK

「ノルディックウォーキング教室」のご案内

「ノルディックウォーキング」とはノルディックポールを持ってウォーキングをすることです。普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%も増加し、体力づくり、スタミナアップ、減量などに効果的で、肩や首のコリ解消、肩甲骨の可動域の改善、転倒防止にも有効です。初めての方も大歓迎です。

- ▽日時 10月9日(水)・11日(金) (2日間)
午前10時～11時30分※いずれか1日でも可
- ▽集合場所 基山町総合公園多目的運動場観覧所
- ▽練習場所 基山町総合公園多目的運動場外周
- ▽定員 なし(自由参加)
- ▽参加費 100円
- ▽持ってくるもの ノルディックポール、飲み物、タオルなど※ポールのない方はお貸しします

10月ウォーキングのご案内

九州歴史資料館の研修並びにその周辺の三沢遺跡・みつさわ遺跡公園をウォーキングしながら筑紫野の古代歴史を学びたいと思います。

- ▽日時 10月19日(土) 午前9時～正午
- ▽集合 基山町民会館前 午前8時50分
- ▽移動手段 九州歴史資料館往復 社協バス利用
- ▽定員 35人
- ▽参加費 200円
- ▽持ってくるもの 飲み物、タオルなど
- ▽申込み先 ☎090-5292-8370(澤田)
10月15日(火)まで

雨天などで中止する際は、前日の20時までにホームページに掲載します。お知らせ欄をご覧ください。

☎ NPO法人きやま SGK
☎ 50-8035



クロスロード情報

クロスロード地域(久留米・鳥栖・小郡)のおでかけ情報をお届けします!

Minou de FES (耳納デ・フェス)(久留米市)

耳納連山を望みながら、「食・音・遊」を楽しむ地域密着型フェスティバルです。地元飲食店を中心に50以上の店舗が集結。ランチやディナー、スイーツ、お酒を楽しめます。ステージイベントにはさまざまなアーティストが出演。夜は会場内をライトアップやプロジェクションマッピングで演出し、打ち上げ花火でイベントの幕を閉じます。

- ▽日にち 10月27日(日) ▽利用可能時間 午前10時30分～午後9時
- ▽場所 福岡県緑化センター(久留米市田主丸町益生田1125)
- ▽入場料 無料
- ▽問合せ 田主丸ふるさと会館内 ☎0943-72-5225



ホームページ

第23回とす長崎街道まつり(鳥栖市)

- ▽日にち 10月20日(日) 午前10時～午後3時
- ▽場所 長崎街道(田代八坂神社～本鳥栖水影天神社～鳥栖八坂神社～秋葉神社～轟木日子神社、約4km)
- ▽内容 街道沿いの史跡案内、スタンプラリー、各神社での催し物
- ▽内容 藩札(400円)は、おむすびや茶菓子などと引き換えられる他、秋葉神社前の「食事処」でも使えます。無料巡回バスあり
- ▽問合せ 鳥栖観光コンベンション協会 ☎83-8415



ホームページ



詳しくはこちら

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03)6907-1234
FAX (03)5955-8211

パートタイマーさんや
家族従業員も加入できます

簡単
● 外部積立型で管理が簡単
● 退職金試算額もお知らせ

有利
● 掛金は全額非課税助成
● 掛金の一部を国が

安心
● 確実な退職金支払
● 安心の資産運用

退職金制度なら
中退共の
退職金

社長の決断、
応援します。