

お知らせ

パートⅡ

健康

旬の野菜のおいしさを再発見
素材の味を活かしてみませんか

日々の生活に役立つ旬の野菜の活用法をお伝えします。

●地区健康推進員主催。

■9月16日(水)・午後1時30分～4時(受け付け1時15分)。

■中央駅前地域交流館会議室(中央南)。

◆講師：平野郷子氏(野菜ソムリエ)。

■一般成人(性別不問)。

■200円(参加費)。

■15人。

■エプロン、三角きん、布きん2枚を持参。

■本塾保健センター窓口または電話で左記まで。

※詳しくは左記まで。

■本塾保健センター(☎97111)。

健康の糸口を見つける講演会

血管を傷つけるさまざまな要因について、医師などから詳しいお話を聞くことができます。

また、簡単にできる運動の実技もあるので、お気軽にご参加ください。

■9月4日(金)・午後2時～4時(受け付け午後1時30分)。

■松山山下公園総合体育館多目的室(浦部)。

◆講師：角南祐子氏(鍼灸師)。

■保健予防財団総合健診センター副センター長。

■「あなたの血管は大丈夫?健康

診断結果を読み解くヒント」および「栄養ミニ講話」・「お家でできるかんたん運動」(実技)。

■無料。

■100人。

■不要(先着順)。

※詳しくは左記まで。

■中央保健センター(☎425595)。

がんに関する講演会
&患者サロン

日本医科大学千葉北総病院では、がんに関する講演会および患者サロン「おしゃべり会」を開催します。

がんに関連する福祉制度の解説、患者さんやご家族が体験したことを語り合うことができます。

「おしゃべり会」に参加してみませんか。

■9月25日(金)・【講演会】午後1時～、【患者サロン】午後2時～3時。

■日本医科大学千葉北総病院災害研修センター。

◆講師：石橋明希氏(がん相談支援センター社会福祉士)。

■30人(がん患者さんおよびそのご家族)。

■無料。

■事前に左記へ(先着順)。

※詳しくは左記へ。

■日本医科大学千葉北総病院がん相談支援センター(☎992057)。

※電話での問い合わせは、平日の午前10時～午後4時。

みなさん参加してください!



今年も秋のスポーツシーズンが到来

リフレッシュ教室

参加者募集

【ソフトエアロ】

■9月16日(水)～11月25日(水)までの毎週水曜日・いずれも午前10時～11時(9月23日を除く)。

■音楽に合わせて、歩く動作を中心に行います。

■30人。

【リズム体操】

■9月17日(木)～11月19日(木)までの毎週木曜日・いずれも午前10時～11時。

■音楽に合わせて自分の体重を利用した筋力トレーニングやストレッチを行います。

■30人。

【ヨガ】

■9月18日(金)～11月20日(金)までの毎週金曜日・いずれも午前10時～11時10分。

■呼吸、ポーズ、めい想などをわかりやすい内容で行います。

■40人。

【共通】

■松山山下公園総合体育館(浦部)。

■4,000円(10回コース分)。

■9月1日(火)・午前9時～午後5時までの間に参加費を添えて総合体育館窓口までお申し込みください。

※電話での申し込みは不可。

※各コースの詳細内容は市ホームページを参照。

■スポーツ振興課振興班(☎428417)。

秋季市民ソフトボール大会

■10月4日(日)・午前8時30分～(受け付け8時)。

※予備日は10月25日(日)。

■東京電機大学平岡グラウンド

※予備日は印旛西部公園野球場。

■市内在住、在勤者で構成するクラブチーム、協会加盟チーム。

そのほか個人で傷害保険に加入している市内在住、在勤者。

■チーム5,000円。ただし、協会加盟チームは3,000円、個人200円。

■電話で左記へ。

■市ソフトボール協会・佐々木(☎421030)、原山(☎471846)。

第19回市民サッカー大会

■10月4日(日)、18日(日)、25日(日)・いずれも午前9時～。

※予備日11月3日(祝)。

■松山山下公園陸上競技場(浦部)。

●総開会式：9月19日(土)・午後5時～。

■船穂コミュニティセンター。

■印西市を本拠地とする高校生以上で構成されたサッカーチームで、責任者が市内在住、在勤、在学者。

■12チーム。

■一チーム2,000円。

■9月17日(木)までに電話で左記へ(先着順)。

■市サッカー協会・鈴木弘之(☎460146)。

市民硬式テニス大会

ミックスダブルス

■10月4日(日)、11日(日)・いずれも午前9時～(受け付け8時30分)。

※予備日：10月25日(日)、11月15日(日)。

“スポーツの秋”へむけて

スポーツ施設を無料開放



10月12日(祝)は体育の日の行事として、市民(在勤・在学含む)を対象に、市内有料体育施設を無料開放します(夜間照明料を除く)。利用する場合は、印西市公共施設予約システムによる予約が必要です。

◆「スポーツフェス2015」も
松山下公園で同時開催

チャレンジスポーツをはじめ、観る、体験する、キッズスポーツなど多くのコーナーを予定しています。

事前の申し込みが必要な種目もあるので、詳しくは9月15日号でご確認ください。

■スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館内・☎428417)。

さい。

■市テニス連盟・齊藤輝一(〒270-1132 印西市木下1-3411)・<http://sports.geocities.jp/inzaic>。

第27回市民空手道大会

■11月23日(祝)・午前10時～(受け付け午前9時)。

■松山山下公園総合体育館。

■市内在住でスポーツ安全保険加入者。一般の部は高校生以上。

●種目：幼年・小学生・中学生・一般(型・組手)。

※参加人数により変更有り。

●試合方法：型・組手の個人戦による得点制。

■2,000円(参加費)。

■10月2日(金)(必着)までにメールで左記へ。

※参加費は現金書留で左記へ。

■市空手道連盟・花嶋雅夫(〒270-1232 印西市滝野3-5-11401)・nao70359-2435@tbk.t-com.ne.jp。