

# ノルディックウォーク教室



楽しく歩いて健康づくりをしませんか？ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。是非、ご参加ください。

- ◇日時 6月21日(水)・6月28日(水)・7月5日(水)・7月12日(水)  
7月19日(水)・7月26日(水)・8月2日(水)・8月9日(水)  
午後7時30分～午後9時00分 (全8回)
  - ◇会場 奥越ふれあい公園、小山小学校体育館(雨天時)
  - ◇講師 四谷憲夫さん
  - ◇対象 一般市民
  - ◇定員 30名
  - ◇参加料 1,000円(ただし、みんスポクラブ会員は無料)
  - ◇準備物 汗拭きタオル、水分補給用ドリンク、ランニングシューズ  
(雨天体育館時は室内用シューズ)
- ※ポールの貸出しあります。
- ◇申込み 6月16日(金)までに参加申込書またはお電話で小山公民館へ  
(☎66-2468)

## 食生活改善推進員養成講座

「食生活改善推進員養成講座」の受講者を募集します。  
食生活改善推進員は、料理講習会などを通して、よい食生活を普及する活動や食育活動をしています。健康や栄養などについて学習し、推進員となってボランティア活動をしてみませんか。

- ◇日時 平成29年7月～平成30年2月の主に第4木曜日(全7回)  
午前9時～午後1時
- ◇場所 結とびあ
- ◇内容 健康・栄養・運動などの講義、実技、調理実習
- ◇対象 地域の健康づくりに意欲を持ち、講座終了後、推進員となってボランティア活動のできる人
- ◇定員 20名(先着)
- ◇受講料 無料
- ◇申込み 7月18日(火)までに健康長寿課まで(☎65-7333)

## 花いっぱい運動推進員募集!

地域住民や団体等との協働により“花であふれる美しいまちづくり”を、各地域において実践活動を行いながら推進して下さる方を募集します。  
推進員の役割は次のとおりです。  
①地域等における年間を通じた花いっぱい運動の実践、定着  
②地域住民や団体等への花いっぱい運動の提案、普及・啓発および技術的なアドバイス  
③その他花いっぱい運動の推進に係る必要な事項  
※苗、プランター、肥料、園芸ハサミなど提供します。  
くわしくは、奥越農林総合事務所 林業・木材活用課まで(☎65-1492)

# 国宝彦根城・多賀大社見学の旅

—— 小山をよくする会一日研修 ——

現在、NHKで放映されている大河ドラマ『おんな城主 直虎』。大野藩は、そこで登場する井伊家の末裔を養子に迎えています。また、名君と名高い大野藩7代藩主土井利忠公は、安政の大獄を行い桜田門外の変にて暗殺された井伊直弼のいとこにあたります。

井伊家の居城であった彦根城を含め、大野市にゆかりのある彦根市を視察し、まちづくりの新しい発想を取り入れます。是非、ご参加ください。

- ◇日時 6月18日(日) 午前7時30分出発  
午後5時30分頃帰着予定
- ◇集合場所 小山公民館
- ◇行き先 彦根城 多賀大社 四番町スクエア
- ◇参加費 2,500円(当日集合時に徴収)  
(小山地区外の方は3,500円となります。)
- ◇定員 25名
- ◇申込み 6月9日(金)までに小山公民館へ  
(ただし、定員になり次第締め切ります。)
- ◇主催 小山をよくする会・小山公民館



# 親子遠足へ出かけよう!



親子で遠足に出かけませんか？今年は石川県立航空プラザへ出かけます。グライダーからジェット機までの実機や多数の模型などが展示されているほか、シミュレーターでの操縦体験ができます。また、近くの小松空港を見学します。

小山愛育会の会員以外の方も参加できます。是非、ご参加ください。

- ◇日時 7月9日(日) 午前8時20分集合・午前8時30分出発  
午後4時頃帰着予定
- ◇集合場所 小山公民館
- ◇行き先 石川県立航空プラザ、小松空港
- ◇参加費 500円
- ◇定員 45名
- ◇持ち物 お弁当 水筒 おやつ 敷物 その他必要な物
- ◇申込み 6月30日(金)までに小山公民館へ  
(ただし、定員になり次第締め切ります。)
- ◇主催 小山愛育会・小山公民館

