

2014年成人式のお知らせ

●申込・問合せ先 生涯学習課社会教育係 ☎72-2111内線524 ファクス72-3828
Eメールshogai@city.ogori.lg.jp 〒838-0142 小郡市大板井136-1

いま…新しい風
生きがい楽習



- 日時 平成26年1月12日(日)
午後0時30分～
(受付 午前11時30分～)
- ※終了後、中学校ごとに交流会あり
- 会場 文化会館大ホール
- 対象 1993年(平成5年)4月2日～1994年
(平成6年)4月1日生まれの人
- ※12月に小郡市に住民登録している対象者
(外国人含む)へ案内状を送付します。



市外在住の人は、出席を希望する場合、
事前申込みが必要です

電話、ファクス、Eメール、はがきのいずれかで、
①名前(ふりがな)②生年月日③現住所④案内状
送付先(世帯主名も)※現住所と異なる場合⑤電
話番号⑥出身小・中学校名を明記し、申込み
※「成人式参加」と明記すること



女性再チャレンジ支援事業公開講座 「もう一度、輝く自分に出会うために“今の自分”にできること」

●申込・問合せ先 生涯学習課社会教育係 ☎72-2111内線523 ファクス73-5222
〒838-0142 小郡市大板井1180-1 Eメールlogori-sg@awg.bbq.jp

“今の自分”って、これでいいの？これからどうしていこうか？など日々の生活を考えるチャンスです♪
この機会に“今の自分”を見つめ直してみませんか？ストレッチ運動も予定しています。
女性・男性ともに参加できます。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 講師 太刀山美樹さん(株式会社MIKI・ファニット 代表)
- 日時 11月19日(火)／午前10時～正午
- 会場 生涯学習センター
- 参加費 無料
- 定員 40人程度
- 申込方法 Eメール、ファクス、窓口のいずれかで、
①「公開講座申込」②住所③氏名④電話番号⑤託児を希望
する場合、お子さんの氏名(ふりがな)⑥お子さんの年齢
(生年月日)・性別を明記し、申込み
- 申込締切 定員になり次第締切り
- ※Eメール、ファクスでの申込みには必ず返信します。
申込後3日を過ぎても連絡がない場合は、お問い合わせ
ください。

託児を受け付けています(要事前申込み)

- 対象 1歳以上未就学児
- 定員 20人※定員になり次第締切り
- 託児費 1人200円
- 申込締切 11月8日(金)／午後5時必着



講師プロフィール

23歳で結婚出産し、素人主婦の地域活動
から、ママ目線の「芯のつよい子を育てる
運動塾MIKI・ファニット」を福岡で起業。
子育て中の母親支援と共に、子育てと仕
事の両立を願う母親への支援も行い、子育
ては「キャリア」と提唱し、事業を展開。



スポーツフェスタ・ふくおか
第56回福岡県民体育大会
夏季大会結果(水泳競技)
(8月25日)

県営筑豊緑地プール

市から、小学生9人、中学生8人、高校生1人、一般8人の計26人が参加しました。

【少年の部 男子】

○小4以下 50M背泳ぎ

第3位 今村 翼(37秒95)

○小5・6年生 50M自由形

第2位 永井颯真(29秒25)

【一般の部】

○50～54歳 50Mバタフライ

第1位 小川秀樹(32秒67)

○55～59歳 50Mバタフライ

第3位 堤 光雄(38秒95)

○45～49歳 50M平泳ぎ

第2位 原 靖(40秒28)

○50～54歳 50M自由形

第3位 西村祥子(43秒80)

○65～69歳 50M背泳ぎ

第2位 平田清二(45秒60)

第12回スポーツ

レクリエーション大会

兼第23回クロスロード

レクリエーション祭

予選会(結果)

▼期日 9月7日(土)～8日(日)

▼会場

九州情報大学体育館

小郡小学校体育館

○ライジボール卓球

優勝 七タクラブA

準優勝 ウィステリア小郡A

三位 七タクラブB

○ソフトバレーボール

①小学生の部

優勝 ハイパーキッズ

準優勝 ピーチレッズ

三位 マンゴーレッズ

②フリーの部

優勝 三国

準優勝 達ちゃんJAPAN

三位 テンプル

○室内バタフライ

優勝 たなばた学遊倶楽部C

準優勝 スポレク1

三位 たなばた学遊倶楽部A

○スポンジテニス

優勝 エルメス

準優勝 小郡市テニス協会

三位 小郡市ソフトテニス連盟

○ターゲット・バードゴルフ

優勝 柳 繁弘

準優勝 御厨 通夫

三位 大中 慈

総合型地域スポーツクラブ 小郡わいわいクラブ 体力テスト・ロコトレ参加者募集

●申込・問合せ先 わいわいクラブ事務局 ☎090-9077-2373(月火木金午前10時～午後4時)
市体育館 ☎72-2111内線555 ファクス ☎73-5459
市野球場事業係 ☎75-2373 ファクス ☎75-2454

スポーツの秋です！体力がどのくらいあるのか気になりますか？思い切って体力テストを受けてみましょう！結果は、項目別得点の合計により5段階評価されます。体力テストのあとに、ロコモーショントレーニング(骨・関節・筋肉・神経などの運動器の衰えを予防します)とニュースポーツを紹介します。

年齢とともに体力は落ちていき、要介護・要支援の高齢者が増えています。その原因は、足腰の筋力の低下が深く関係します。いきいきライフを楽しむために、毎日コツコツ運動しましょう！わいわいクラブは、健康づくりのお手伝いをします。

●期日 11月3日(日・祝)

●会場 市体育館

●申込方法 ファクスまたは電話

※ファクスの場合、送信後に必ず確認の電話をしてください

●申込締切 10月25日(金)／午後5時

体力・運動能力テスト

- 時間 午前8時45分～(受付 午前8時30分～)
- 対象 65歳以上～70歳代の人 ○定員 50人
- テスト内容
 - ①握力 ②長座体前屈
 - ③上体起こし ④開眼片足立ち
 - ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

ロコトレ・ニュースポーツ体験

- 時間 午前11時～(受付 午前10時45分～)
- 対象 20歳以上の人 ○定員 50人
- 【ロコモーショントレーニング】
簡単にできる効果的な運動です。筋力は年齢に関係なく鍛えられます。
- 【ニュースポーツ体験】
誰でもすぐにできるスポーツです。

参加申込書 ※①・②の希望のコースに○をつけてください。

ふりがな	電話番号	性別	生年月日	年齢
氏 名		男・女	S・H	
①体力・運動能力テスト ②ロコトレ・ニュースポーツ体験				