

イベント・運動教室

●イオンモールウォーキング・健康相談

血管年齢測定等の健康相談と歩行姿勢を評価する「歩行姿勢測定」を実施します。

日時：12月20日(月) 10時～12時
場所：イオンモール加西北条2階 コスモコート

内容：健康相談(血管年齢測定・血圧測定・保健師による健康相談)と歩行姿勢測定※屋内・屋外ウォーキングはありません。

定員：先着25名 ※若干の当日枠もありますが事前予約者を優先的に測定します。

受付枠：10時10分～10時39分(7名) 10時40分～11時9分(7名) 11時10分～11時39分(7名) 11時40分～12時(4名)

申込開始日：12月6日(月)

申込方法：①WEB

で申込み②電話・窓口※平日の9時～17時に限る。



●「健康づくり入門教室」体験会
健康づくり運動の基礎となる「ストレッチ」、「筋力トレーニング」、「ウォーキング」を実践する「健康づくり入門教室」の体験会を開催します。

日時：12月16日(木) 13時30分～15時、17日(金) 10時～11時30分
場所：オークタウン加西(体育室)

対象：健康福祉会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方
定員：各日先着5名(参加無料)
持ち物：上靴、飲み物、タオル
※運動できる服装と靴でお越しください。

●大人のよか余暇くら部
日時：毎月第4金曜日開催予定 19時～20時30分

場所：勤労者体育センター・健康福祉会館・多目的グラウンドなど
対象：20歳～60歳の方
定員：30名※定員に達するまで随時受付(参加無料)

内容：フットサル・バドミントン・卓球・バレーボールなど
12月開催
日時：12月17日(金) 19時～20時30分

場所：勤労者体育センター
内容：ドッジボール
持ち物：運動靴・飲み物
●運動体験会
日時：12月15日(水) 10時45分～11時45分

場所：丸山総合公園(管理棟)
定員：先着20名(参加無料)

対象：どなたでも
内容：ノルディックウォーク
持ち物：飲み物、汗ふきタオル、ストック(お持ちの方)

●Let'sウォーキング
ウォーキングを楽しみながら加西の名所を巡りませんか?

日時：令和4年1月5日(水) 10時45分～12時(集合は10時40分)
※雨天中止
集合場所：健康福祉会館
定員：先着20名(参加無料)

対象：どなたでも
内容：健康福祉会館・丸山総合公園(地球儀時計)

持ち物：飲み物、汗ふきタオル
※動きやすい服装でご参加ください。

申込先：健康福祉会館 ☎6700

加西アートプロジェクト うずらの音体観測

鶉野飛行場跡を取り巻く不在と存在。その環境と辿った時代の在り方を、音を並べたサウンド・インスタレーション作品で体感します。

日時：12月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日) 10時～15時
場所：鶉野飛行場跡 爆弾庫跡

入場料：無料
アーティスト：OBI(鈴木泰人(美術作家)、本間智美(建築家)、水野祐介(映像・製作)の専門領域の違う3人によって組織されたアーティスト・コレクティブ)

問合せ：文化・観光・スポーツ課 ☎8756



詳細はこちら

かさい創業塾

創業にかかる「財務」、「経営」、「人材育成」、「販路開拓」などの基礎を学びます。

日時：令和4年1月15日(土)、22日(土) 10時～17時

場所：加西商工会議所会議室
講師：細川祐三さん(中小企業診断士)、先輩創業者ほか
対象：創業を検討中の方、準備を進めている方、創業されて間もない方

定員：先着15人(受講無料)

申込先：加西市産業活性化センター(加西商工会議所内) ☎0416

スポーツ大会の結果

●野球(優勝チーム)
都市対抗/山下クラブ
播但A級/伊東電機

くらし

外国人支援バザーに品物提供をお願いします

コロナ禍で生活に困っている外国人に、みなさまからの品物の提供をお願いします。
お持ちいただきたい物：食料品・日用品・食器類などで、未使用のもの。

期限内納付にご協力を

令和3年度固定資産税3期、国民健康保険税6期の納期限は12月27日(月)です。
問合せ：税務課 ☎8712

休日(年末年始) 歯科診療
①12月31日(金) 宮崎歯科医院(北条)

家庭内での感染症を予防しましょう

12月に入り、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症も含め、家庭内での感染を予防しましょう。

●家庭内で普段から注意するポイント
・こまめに石鹸での手洗い、手指

家庭内に感染が疑われる方がおられる場合のポイント

・感染者と他の同居者と部屋を可能な限り分けましょう。
・お世話はできるだけ限られた方で行いましょう。
・できるだけ家族全員がマスクをつけましょう。

問合せ：健康課 ☎8723



森の図書室

オークタウンの森で本に囲まれたひとときを。

絵本の読み聞かせなど、子ども向けイベントも開催します。お気に入りの本を片手にご参加ください。

日時：12月26日(日) 10時～15時
場所：オークタウン加西 キャンプ場
参加費：無料(有料コンテンツあり)

定員：30名

対象：就学前～小学校低学年の子どもとその保護者

内容：たき火・ハンモック・出張図書館・石窯スイーツとカフェ

10:30～ 朝の読み聞かせ時間(岸田典大さんの絵本パフォーマンス)

13:30～ 昼の読み聞かせ時間(北条高校生の読み聞かせ)

問合せ：まちラボ事務局 ☎8756

全国スペッター選手権 2022

新春初開催!丸山総合公園のローラーすべり台を使ったレースを開催。オリジナルのスペッター(おしりに敷く段ボール)で日本記録を目指そう!

日時：令和4年1月8日(土) 9時～11時

場所：丸山総合公園

参加費：子ども部門 500円/大人部門 1,000円

定員：20名(子ども10名、大人10名)
賞：各部門上位3名に表彰状と副賞、スペッターデザイン賞、参加賞あり

大会詳細とエントリーはホームページをご覧ください。



問合せ：まちラボ事務局 ☎8756

広告

広告

広告

広告