

目指せ5連覇！「オクトーバー・ラン&ウォーク」

加西市は昨年、スマートフォンの使って参加するオンラインウォーキングイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク2025」の人口2万人以上5万人未満の部で、4年連続全国1位を獲得しました。

今年も部門1位、5連覇を目指し、10月の市区町村対抗戦に参加します。専用アプリ「SPORTS TOWN WALKER」で毎日の歩数を記録し、加西市を応援しましょう。

問合せ 健康課
☎8723  詳細はこちら

運動教室・イベント情報

●イオンモールウォーキング・健康相談

血管年齢測定などの健康相談と歩く姿勢を評価する「歩行姿勢測定」を実施します。

日時 10月15日（木）10時～12時
場所 イオンモール加西北条1階榎の木コート

内容 健康相談（血管年齢測定・血圧測定・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※予約優先
申込開始 10月5日（月）～


●大人のよか余暇くら部
日時 10月23日（金）19時～20時30分

場所 勤労者体育センター
内容 バスケットボール
持ち物 上靴、飲み物、タオル

対象 20歳～59歳の方
定員 30名
※年間参加者を募集中


●Let'sウォーキング

10月、11月は運動ポイント事業の「おでかけポイント」を巡ります。

日時 ①10月21日（水）
②11月4日（水）
11時～12時（集合10時55分）

集合場所 ①善防公民館駐車場
②JA賀茂支店跡地

定員 各先着20名
内容 ①古法華自然公園吊り橋周辺までのウォーキング
②山下城跡までのウォーキング

持ち物 飲み物、タオル
申込先 各QRコードまたは健康福祉会館 ☎6700
（平日8時30分～17時15分）


 加西風土記の里ウォーク
●「御坂フットパス」と防災公園踏破コース（約12km）
加西市と三木市を巡るハイイクです。三木市内の「根日女物語」ゆかりの地を訪ねます。

日時 10月31日（土）9時～10時
受付後、順次スタート
※雨天中止
集合場所 神戸電鉄緑が丘駅
持ち物 飲み物・軽食

問合せ 加西市観光協会
☎8200
ヴィクトリーナ姫路をコー
トサイドで応援しよう！

クラブ設立10周年、新たな歴史の幕開けを会場で熱く応援しましょう。

日時・対戦カード・会場
①10月24日（土）12時5分開
始（受付10時）vs PFUブルー

キャッツ石川かほく（会場：大和工業アリーナ姫路）
②11月7日（土）14時5分開
始（受付12時）vs デンソーエ

アリーナ（会場：SHOWAグループ総合体育館）
対象 市内在住・在勤・在学の方とその家族

人権バスター

長島愛生園を訪れ、ハンセン病の歴史と差別・偏見について学びます。

日時 11月5日（木）8時10分
市役所出発～16時30分帰着予定
訪問先 国立療養所 長島愛生園（岡山県瀬戸内市）

定員 20名※市内在住の方優先

※昼食は各自でご用意ください
申込期間 10月1日（木）～16日（金）
申込先 QRコードまたは人権推進課 ☎8727


消費者講座

●驚きの子ども・孫の教育費！
～早目の準備大作戦～
教育費に賢く備える方法を学びます。効率的な積立方法や祖父母からの非課税支援制度について分かりやすく解説します。

日時 10月25日（日）10時～11時30分
場所 市民会館視聴覚室
講師 須原光生さん（金融・投資教育コンサルタント）
定員 30名※要予約
申込先 QRコードまたははまちづくり課 ☎8706


第26回加西市書道展

日時 10月8日（木）～11日（日）
10時～16時（8日は13時から、11日は15時まで）
場所 市民会館2階ギャラリー

問合せ 加西市書道文化協会
☎90331（三宅羅山）
就職支援セミナー

日時 10月29日（木）10時～12時

場所 アステアかさい3階
内容 AIを活用した就職活動
講師 清家香代さん（元気FAC TORY代表）
持ち物 ChatGPTをインストールしたスマートフォン

定員 先着20名
※雇用保険を受給中の方は、雇用保険受給資格者証を持参。
申込先 QRコードまたは加西市ふるさとハローワーク ☎7600


「税を考える週間」書道・ポスター展

11月11日～17日の「税を考える週間」に向けて、市内小学生が制作した税に関する書道・ポスター作品を展示します。

日時 10月20日（火）～25日（日）

場所 イオンモール加西北条1階サルビアコート

問合せ 社税務署総務課
☎0795④0224
動物愛護フェア2026

日時 10月17日（土）10時～15時

場所 兵庫県動物愛護センター三木支所（三木市志染町）
内容 クイズラリー、猫のおめん作り、猫とのふれあい（午前・午後、先着各24名）、譲渡猫写真展、防災グッズ展示など

問合せ 同センター三木支所
☎0794・84・3050
小学生ゴルフ体験会 in アオノGC

練習、数ホール体験、マナー講習を行います。初心者でも参加できます。

日時 10月31日（土）13時～14時30分（1～3年生・経験者）、15時～16時30分（1～3年生・未経験者）、11月1日（日）13時～14時30分（4～6年生・経験者）、15時～16時30分（4～6年生・未経験者）※雨天時は11月3日（火・祝）に延期
場所 青野運動公苑アオノゴルフコース

※小学生以下は保護者同伴
定員 各回30名（先着順）
参加費 大人2千円、高校生以下500円、2歳未満無料（席が必要な方は有料）※当日集金特典 応援席チケット（臨場感抜群の1階アリーナ席を予定）

申込期間 10月4日（日）10時～各試合日の10日前
問合せ 文化スポーツ課 ☎8773
 詳細はこちら

毎日の笑顔が増えるお口づくりのお話

「しっかりと噛むこと」により、あごや脳の発達、ことばの育ちにもつながります。言語聴覚士から、乳幼児期のお口や体づくりについて学びます。

日時 10月30日（金）10時30分～11時30分
場所 善防公民館和室

講師 言語聴覚士 藤原爽氏
定員 10組（先着順）
持ち物 飲みものは各自でご用意ください。

託児 8カ月～（先着5名、要予約）
申込期限 10月26日（月）

申込先 QRコードまたは加西市ファミリー・サポート・センター ☎8726


フコース

対象 市内在住・通学の小学生
参加費 千円（記念品付き）
定員 各回5名

指導者 大橋宣幸 レッスンプロ（アオノGC専属）
申込期限 10月21日（水）

※クラブ貸出あり。運動しやすい服装で参加してください。
問合せ 加西市ゴルフ協会
（加西商工会議所内） ☎0416
 申込はこちら

加西市民シニアゴルフ大会

日時 11月26日（木）8時30分～順次スタート
場所 青野運動公苑アオノゴルフコース

対象 市内在住または市内事業所勤務の60歳以上の方
定員 80名（20組・先着順）
プレー費（参加費・昼食補助付き）7030円

競技方法 ダブルペリア方式
申込期間 10月1日（木）9時～11月10日（火）17時
※原則4名1組。3名以下は事務局で組み合わせます。

問合せ 加西市ゴルフ協会（加西商工会議所内） ☎0416
 申込はこちら

広告

広告

広告

広告