

## 歩いて暮らすことが健康の基本

ウォーキングには、筋力維持や脂肪燃焼などの効果があります。しかし、やみくもに歩くだけでは体を痛めてしまいます。教室では、歩くための筋力トレーニングやストレッチ、姿勢と歩き方を学びます。

日時／9月16日、30日、10月7日、14日、21日、28日 毎回水曜日 10:00～11:30 全6回  
場所／健康福祉会館 参加費／1回150円  
募集期間／9月15日(火)まで  
申込先／健康福祉会館 ☎④6700

## ■ 8月のウォーキング

### ● 第5回播磨国風土記 1300年の里記念ウォーク

#### 終戦70周年 鷓野戦争遺産コース

鷓野戦争遺産を巡るコースです。

日時／8月11日(火) 10:30～

集合場所／法華口駅

コース／約8km ※申込不要

参加費／無料 ※昼食は各自で準備してください。

主催／観光まちづくり協会、神鉄コミュニケーションズ

問合せ先／観光案内所 ☎④8823

### ● ふるさと再発見ハイキング

#### 「長の石仏とぶどう狩り」

長駅周辺の石棺仏を訪ね、特産のぶどう狩りもします。

日時／8月22日(土) 9:00～12:30

集合場所／観光案内所(北条町駅内)

コース／約2km ※当日参加可

参加費／1,000円(北条鉄道往復運賃が別途必要)

主催／歴史街道ボランティアガイド

申込・問合せ先／観光案内所 ☎④8823

## ウォーキングの健康効果

- ① **老化防止**／足の筋肉が働くことで、大脳が刺激され脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。
- ② **肥満防止**／効率良く体脂肪を燃焼させることができ、肥満防止だけでなく減量にも効果的です。
- ③ **ストレス解消**／自律神経のバランスが整えられます。景色を眺めることでリフレッシュ効果も得られます。
- ④ **生活習慣病予防**／血中脂質、血糖値などが改善されるため、生活習慣病の改善運動として最適です。
- ⑤ **骨粗しょう症対策**／骨に物理的な刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぎます。

# スポーツ少年団員を募集

加西市スポーツ少年団は、幼児から小学生を対象にスポーツを通じて心身の健全な育成を図るために活動しています。興味のある方は直接活動場所にお越しください。

種目	団体(活動場所)・活動日時	種目	団体(活動場所)・活動日時
野球	北条(北条小) 土・日 9:00～17:00	バレー	賀茂(賀茂小) 土 13:00～17:00 日 9:00～12:00
	富田(富田小) 土・日・祝 9:00～17:00		下里(特別支援学校) 水 19:00～20:50 土 13:00～16:00 日 9:00～12:00
	善防(下里小) 土 8:00～12:00 日 13:00～17:00		男子(北条東小) 水 18:30～20:00 土・日 9:00～12:00
	九会(九会小・綱引公園) 土・日 12:30～17:30		九会(九会小) 火・金 18:00～20:00 土・日 9:00～12:00
	富合(富合小) 土・日 8:00～12:00		富合(富合小) 木 15:40～18:00 土・日・祝 9:00～12:00
	泉(泉中・西在田小) 土・日 13:00～17:00		日吉(日吉小) 火・木 19:00～21:00 土 8:00～11:00
サッカー	北条(北条東小) 火 18:45～20:45 土・日 9:00～12:00	武道・バスケ	泉(泉小) 水 18:30～21:00 土 9:00～12:30 日 13:00～17:00
	善防(グリーンパーク・下里小) 土 13:30～16:30 日 9:00～12:00		柔道こども会(加西警察) 水・金 18:45～20:30
	九会(九会小) 月 19:00～21:00 土・日 9:00～12:00		剣道スポーツ(北条小) 水 19:00～21:00 日 10:00～12:00
	女子サッカー(宇仁小) 日 9:00～12:00		剣道こども会(加西警察) 火・木 19:00～20:00
	富合(多目的・富合小) 金 17:00～19:00 土 9:00～12:00 日 9:00～11:30		北条少年剣修会(善防公民館) 火 18:00～21:00 水・金 18:00～20:00
	泉(日吉小・泉小) 第2・4土・日 9:00～12:00		少林寺拳法(加西織物会館) 月・水・金 19:00～20:30
バレー	北条(北条小) 火・木 18:30～20:00 土 9:00～12:00	空手道(辻道場) 土 19:00～21:00 日 10:00～12:00	
	北条東(北条東小) 水 18:30～20:00 土・日 9:00～12:00	ミニバス(北条小) 金 18:00～20:00 土・日 13:00～16:00	

## ■総合開会式

日時／10月4日(日) 8:30～  
場所／アラジンスタジアム  
※雨天時：健康福祉会館

## ■各種競技

申込先／下表参照  
締切／各競技大会の要項参照



各競技大会の要項と参加申込書は、文化・観光・スポーツ課、公民館にあります。市ホームページにも掲載しています。

No.	大会名	開催日	場所	参加費。申込締切日など
1	市長旗争奪野球大会	9/27～ 10/18	アラジンスタジアム 市民グラウンド	協会未登録チームは、 1チーム3,000円
	申込先／参加申込書を9/15の18:30から19:00の間に加西市軟式野球協会事務所（アラジンスタジアム内）へ持参。			
2	町対抗家庭バレーボール大会	10/4	富田小、富合小、西在田小、泉小、 泉中、特別支援学校体育館	1チーム1,000円 締切8/24
	申込先／〒675-2395（住所表記不要）文化・観光・スポーツ課			
3	親善サッカー大会	10/4、18	ぜんぼうグリーンパーク	小中学生1チーム1,000円、 一般1チーム3,000円
	申込先／〒679-0103 別府町2664-315 西村 治 ☎④0865 FAX④0026 締切8/31（17:00まで）			
4	市民卓球大会	10/4	加西勤労者体育センター	締切9/26
	申込先／〒675-2445 殿原町906-1 大野隆司 ☎④0662			
5	市民ソフトテニス大会	10/11	加西テニスコート	雨天時は10/12 締切9/27
	申込先／〒675-2351 福居町42-8 加西市ソフトテニス協会事務局 辻 康則 ☎090-6974-9130			
6	市民空手道大会	10/3	加西勤労者体育センター	締切9/16
	申込先／〒675-2233 両月町208-1 辻 正富 ☎④2426			
7	市民剣道大会	10/12	北条小体育館	締切9/12
	申込先／〒675-2345 西剣坂町565-1 見上敏幸 ☎・FAX④0656			
8	少林寺拳法演武大会	10/4	北条東小体育館	締切9/1
	申込先／〒679-2154 姫路市香寺町相坂770 川嶋保男 ☎079-232-5853			
9	市民バドミントン大会	10/4	北条中体育館	一般1,600円／ペア ジュニア600円／ペア
	申込先／〒670-0981 姫路市西庄甲573 大塚 馨 ☎079-292-1497 締切9/23			
10	市民硬式テニス大会	10/18	加西テニスコート	雨天時は10/25 1ペア500円 ※ジュニアシングルス無料
	申込先／〒675-2303 北条町古坂1235 友井孝之 締切10/2 ※電話・FAXでの申し込みはできません。			
11	市長杯地区対抗ゲートボール大会	10/4	すばーく加西	参加資格：市内居住者で、小 校区単位で編成したチーム
	申込先／〒675-2421 河内町624-1 鈴木一彦 ☎④0559 締切8/30 ※各校区の理事を通じて申し込み。			
12	市長杯グラウンド・ゴルフ大会	10/4	多目的グラウンド	小雨決行 荒天時は10/11
	申込先／〒675-2312 北条町北条1044-2 大西庸雄 ☎④0313（20:00以降）FAX②7197 〒675-2334 福住町57-1 杉本代文 ☎・FAX④0727 募集期間：9/5～15（先着200人）			
13	市民バウンドテニス大会	10/4	善防公民館（多目的ホール）	参加費500円 締切9/18
	申込先／〒675-2312 北条町北条1340-3 加西市バウンドテニス協会事務局 玉田敦子 ☎④1764			
14	市民バスケットボール大会	10/18、24、 25	北条小・北条高体育館	小学生1人100円、 中学・高校1チーム1,500円、 一般（協会未登録チーム）5,000円
	申込先／参加申込書を9/10（19:30）に北条高校同窓会館（抽選会）へ持参。			