

## 健康で幸せな暮らしのため体を動かしましょう

### ■運動教室の参加者募集

日常的に体を動かすことが健康の基本です。参加すると、運動ポイントも貯まります。

#### ●健康づくりウォーキング教室

脂肪の燃焼や足腰を丈夫にするなど、目的にあった歩き方を学び、健康的な身体を目指しましょう。

日時／11月11日～12月16日の毎週水曜日

10:00～11:30 全6回

申込期間／11月10日(火)まで

#### ●おうちで簡単エクササイズ

日常生活に筋力トレーニング・ストレッチを取り入れ、どこでも手軽にできるエクササイズです。

日時／11月6日、13日、27日、12月4日の毎週金

曜日 13:30～14:30 全4回

申込期間／11月5日(木)まで

場所／健康福祉会館 参加費／1回150円

定員／先着20人 申込先／健康課☎④6700

### ■10月のウォーキング

#### ●ふるさと再発見ハイキング

「ふしぎな巨岩“ゆるぎ岩”と高峰神社秋まつりハイク」

「善人が押せば揺れ、悪人が押せば揺れない」と言われる不思議な巨岩「ゆるぎ岩」(畑町)などを巡ります。

日時／10月11日(日) 9:10～13:30 小雨決行

集合場所／いこいの村はりま

参加費／1,500円(昼食代・保険代)

定員／先着25人 ※申込必要

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

### ■かさい運動ポイント事業の参加者募集中

運動目標をたてて運動をするとポイントが貯まり、健康関連グッズなどの記念品と交換する「かさい運動ポイント事業」を、7月から実施しています。

運動を始めるには良い季節です。健康で幸せな暮らしのため、ウォーキングなど自分にあった運動を始めてみませんか。

申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



健康福祉会館で行われている運動教室

対象者／市内に在住・在勤・在学する20歳以上の方

定員／先着350人 参加費／無料

申込期間／12月28日(月)まで

申込先／健康課☎④6700

※希望者には歩数計を貸し出します(数に限りあり)。

#### ●第6回播磨国風土記1300年の里記念ウォーク

風土記「河内の里」鎌倉山行者道登山コースを歩く

名刹普光寺を中心に鎮座する神々の古里鎌倉山に開かれた行者道を巡るコースです。

日時／10月27日(火) 10:00～16:00 小雨決行

集合場所／河内町公会堂

コース／約7km 定員／先着20人 ※申込必要

参加費／1,000円(保険代など) ※昼食持参

主催／観光まちづくり協会

申込・問合せ先／観光案内所☎④8823

## 加西を喰らうスタンプラリー

問合せ先／観光まちづくり協会(文化・観光・スポーツ課内)  
☎④8715 FAX④8745 kanko@city.kasai.lg.jp

加西市グルメマップ「加西ふーど記Ⅱ」の店舗を巡る「加西を喰らうスタンプラリー」を開催します。「加西ふーど記Ⅱ」には、喫茶店やパン店など76店舗が掲載されています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

期間／10月1日(木)～平成28年2月29日(月)

応募方法／①掲載店舗を3カ所以上巡り、飲食・購買。②店舗にある応募ハガキに3カ所の店舗印を押印し、郵送または持参(期間内は何回でも応募可)。

特典／抽選で毎月5名に掲載店舗で利用できる「3,000円分」の食事券をプレゼントします。

応募先／〒675-2395(住所表記不要)観光まちづくり協会(文化・観光・スポーツ課)

※持参のみ観光案内所(北条町駅内)でも可



各店には「加西を喰らう」ののぼりが設置されています。

## ■雑誌リサイクルフェア

保存期間を過ぎた雑誌等を無料で差し上げます(1人10冊まで)。袋は各自でご用意ください。

日時／10月25日(日) 10:00～

場所／アステアかさい3階交流プラザ

※11:00に雑誌付録福袋(50袋)の抽選会もあります。



## ■キッズクラフト「なかよし動物をつくろう」

厚紙とミラーシートを使って動物を作り、動物の顔を開けると、自分の顔が動物に写ります。

日時／10月25日(日) 10:00～

場所／図書館3階キッズコーナー

対象／小学生以下 定員／40人(当日先着順)

## ■花の苗プレゼント

先着50人に花の苗(パンジー)をプレゼントします。

日時／10月25日(日) 10:00～

場所／図書館3階カウンター

## ■アロマセラピー体験「あなたの笑顔が見たいから」

癒やしのプロ「アロマセラピスト」によるハンドケアで、気分をリフレッシュしましょう。

日時／10月25日(日) 11:00～16:00

場所／図書館4階展望読書コーナー

講師／中田貴子さん(アロマ地域活性セラピー Tata)

対象／女性 定員／20人(当日先着順) 材料費／500円

## ■ライブ「弦楽クラシクトリオ 大三弦」

二人のバイオリニストとコントラバースリストが、クラシックや人気アニメ、ポピュラーミュージックなどを独自にアレンジし、心躍る楽曲を演奏します。



日時／10月25日(日) 18:00～19:00

場所／図書館3階くつろぎコーナー

## ■中学生からの読書郵便

中学生からのおすすめ本をパネルで紹介します。

期間／10月1日(木)～30日(金)

場所／図書館3階パネルギャラリー

# 公民館まつり



公民館で学んでいる方の活動成果の発表と地域交流を目的とした手作りのまつりです。芸能発表や作品展示、おいしい料理

など楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひ、公民館へお越しください。

## ■南部公民館「宮き野のつどい」

10/17(土)

9:00～17:00 作品展示

10:00～11:00 吹矢体験

10:00～10:30 加西中学校吹奏楽部

10:30～12:00 リピート山中『のぼそう!健康寿命コンサート』

11:00～ 料理バザー(なくなり次第終了)

10/18(日)

9:00～15:00 作品展示

10:30～15:00 芸能発表

11:00～ 料理バザー(なくなり次第終了)

※両日、九会地区ふるさと創造会議パネル展示、1300年祭で披露したこども狂言「根日女」の衣装とパネル展示、子どもによる古墳時代の巨大画展示もあります。

※来館者にフドッキー博士のクリアファイルをプレゼント(先着300人)。

場所・問合先／南部公民館 ☎④0041



## ■善防公民館まつり「人をつなぐ 地域をつなぐ」

10/24(土)

9:00～17:00 作品展示

9:30～11:00 井上慶太九段による将棋教室特別講座

12:30～17:00 子ども将棋大会(参加者募集中)



10/25(日)

9:00～15:00 作品展示

9:45～15:00 芸能発表、お楽しみ抽選会(昨年の4倍の80人に当たります)

10:00～14:00 お茶席、古本市、料理、各種バザー(子ども向けバザーも多数あります)

10:00～14:00 まま♥まーけっと(フリーマーケット)

場所・問合先／善防公民館 ☎④2643

## ■北部公民館「ふるさとの祭典」

11/7(土)

9:00～17:00 作品展示

10:00～15:00 芸能発表

11:00～13:00 料理バザー

11/8(日)

9:00～15:00 作品展示

10:00～11:30 講演会「風土記 1300年物語 加西おもしろ話」／旭堂南海さん



11:30～14:00 吹矢体験教室

※両日、先着100人に記念品をプレゼント。

※NPO法人さくらの家によるパン・クッキーの販売もあります。

場所／泉中学校 問合先／北部公民館 ☎④0103