

加西市は、昨年4月に「加西市歩くまちづくり条例」を制定し、歩いて暮らすことが健康の基本であるという考えのもと、生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができるまちづくりに取り組んでいます。

6月から、効果的で安全な歩き方を身につけたい町や地域のグループ、団体に対して、運動指導員が地域に伺う「出張ウォーキング講座」を開催しています。講座を希望するグループや団体は、健康課までお問い合わせください。



ウォーキングフォームなどを学ぶ運動教室の参加者

## ■出張ウォーキング講座

運動指導員が地域に伺い、1回90分の講座を3回行います。効果的な歩き方・ウォーミングアップやクーリングダウンのストレッチ・下肢の筋力トレーニングなどの実技、ウォーキングの効果や注意事項について学ぶことができます。

**対象**／「効果的で安全な歩き方を身につける」または「健康づくりや地域の交流を図る」ことを目的とした町や地域のグループ、団体

**条件**／①人数は5～20人程度 ②会場(屋内)は体操ができる公会堂など ③開催日は平日で、時間は午前9時30分から11時または午後1時30分から3時

## 地域独自のコースを設定してみませんか

出張ウォーキング講座を受講された団体を対象に、地域で安全面を重視したウォーキングコースと一緒に考え設定することで、距離やコースを掲載したウォーキングマップ(看板)を設置します。

希望がありましたら、健康課にご相談ください。ウォーキングによる健康づくりや地域交流を図りましょう。



# スポーツ少年団員を募集

加西市スポーツ少年団は、幼児から小学生まで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 13:00～16:00 日 9:00～12:00	
	富田(富田小) 土・日 9:00～12:00		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、網引公園) 土・日 12:30～17:30		九会(九会小) 水 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 16:00～18:00 土・日・祝 8:00～12:00	
	泉(泉中、西在田小、宇仁小) 土・日 13:00～17:30		日吉(日吉小) 火・木 19:00～21:00 土 8:00～10:00	
サッカー	北条(オークタウン、北条東小) 火 19:00～21:00 土・日 9:00～12:00	武道・バスケット	泉(泉小) 水 18:30～21:00 土 9:00～12:30 日 13:00～17:00	
	善防(下里小、賀茂小) 金 18:30～20:00 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	
	根日女(多目的、富合小) 金 17:00～19:00 土 9:00～12:00 日 9:00～12:00		剣道こども会(加西警察) 火・木 19:00～20:30	
	泉(日吉小、泉小) 第2・4土 9:00～12:00 日 9:00～12:00		北条少年剣道会(善防公民館) 火 18:00～21:00 水・金 18:00～20:00	
バレー	北条(北条小) 火・木 18:00～21:00 土 9:00～12:00		少林寺拳法(加西織物会館) 月・水・金 19:00～20:30	
	北条東(北条東小) 水 18:30～20:00 土・日 9:00～12:00		空手道(辻道場) 土 19:00～21:00 日 10:00～12:00	
				ミニバス(泉中、北条小) 金 18:00～20:00 土・日 13:00～16:00

# 加西市体育大会参加者募集

問合せ／文化・観光・スポーツ課 ☎42-8773  
FAX42-8745 bunka@city.kasai.lg.jp

## ■総合開会式

日時／10月2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



昨年の総合開会式

各競技大会の要項と参加申込書は、文化・観光・スポーツ課や4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	9/25～	アラジンスタジアム 市民グラウンド	協会登録チームは、3,000円 協会未登録チームは、4,000円
	申込先／参加申込書を9/13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	10/2	富田小、丸合小、富合小、西在田小、 泉小、特別支援学校体育館	1チーム1,000円 締切8/22(17:00まで)
	申込先／〒675-2395 加西市北条町横尾1000 文化・観光・スポーツ課 ☎42-8773 FAX42-8745			
3	親善サッカー大会	10/2、16	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 ☎47-0865 FAX47-0026 締切8/31(17:00まで)			
4	市民卓球大会	9/25	加西勤労者体育センター	締切9/17
	申込先／〒675-2445 殿原町906-1 大野隆司 ☎44-0662 ※郵送で申し込みしてください。			
5	市民ソフトテニス大会	10/2	加西テニスコート	雨天時は10/9 締切9/18
	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	10/2	加西勤労者体育センター	締切9/14(17:00まで)
	申込先／〒675-2233 両月町208-1 辻 正富 ☎48-2426			
7	市民剣道大会	10/10	北条小体育館	締切9/10(17:00まで)
	申込先／〒675-2345 西剣坂町565-1 見上敏幸 ☎&FAX46-0656			
8	少林寺拳法演武大会	10/2	北条東小体育館	締切9/1(17:00まで)
	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	10/2	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9/22			
10	市民硬式テニス大会	10/16	加西テニスコート	雨天時は10/23 1人750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9/30(17:00まで) ※郵送で申し込みしてください。			
11	市長杯地区対抗ゲートボール大会	10/2	すばーく加西	参加資格：市内居住者で、小学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 ☎45-0559 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	10/2	多目的グラウンド	小雨決行 荒天時は10/9
	申込先／〒675-2312 北条町北条1044-2 大西庸雄 ☎43-0313 (20:00以降) FAX20-7197 〒675-2334 福住町57-1 杉本代文 ☎&FAX46-0727 募集期間：9/5～15(先着200人)			
13	市民バウンドテニス大会	10/2	善防公民館(多目的ホール)	参加費500円 締切9/16(17:00まで)
	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 ☎42-1764			
14	市民バスケットボール大会	10/16、22、 23	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9/8(19:30)に北条高校同窓会館(抽選会)へ持参。			