広報
とみさと
10/1
No.824
平成29年
2017.October

おもな内容

出店者募集
産業まつり・リサイクルフェア…… 2
平成29年度市税の納期限日　ほか
市税の納期内納付にご協力を…… 3
平成30年成人式　ほか
情報ネット…… 7
インフルエンザ予防接種　ほか
ヘルシーライフ…… 10
ふるさと富里再発見 in 小岩井農場　ほか
とみさとプラザ…… 12

発行●富里市　編集●富里市総務部秘書広報課　〒286-0292　千葉県富里市七栄652番地1　TEL●0476（93）1111（代）　FAX●0476（93）9954　発行日●10月1日（毎月2回発行）
●富里市公式ホームページアドレス　http://www.city.tomisato.lg.jp/　●電子メールアドレス　info@city.tomisato.lg.jp

１２０万歩健康ウォーキング事業
第８回富里にんじんウォーク

ウォーキングによる健康づくりをしながら、市の特産物であるにんじんと富里の自然にふれ、「まち発見」をしませんか。

問・申込先　健康推進課予防班　☎（93）４１２１

■**日時**　11月25日（土）　午前8時30分～正午
　　スタート　午前9時
※荒天時は26日（日）に順延
■**集合場所**　保健センター（すこやかセンター）
■**対象**　市内在住、在勤で小学生以上（小学生は同伴者が必要）
■**コース**　中沢・立沢地区方面
◎約10㎞コース（ロングコース）
◎約6㎞コース（ショートコース）

■**定員**　２５０人
■**費用**（保険料含む）
◎20歳以上　５００円
◎19歳以下　１００円
■**持ち物**　飲み物、タオルなど
■**申込み**　11月17日（金）までに健康推進課窓口または電話
※申込み後に詳細を通知します。
■**その他**　歩きやすい服装と靴で参加してください。

10/9（月・祝）2017 とみさとスポーツ健康フェスタ

無料

スポーツを楽しもう！

問・申込先　生涯学習課スポーツ振興室　☎（92）１５９７

共通事項

■**対象**　市内在住、在勤、在学の人　■**費用**　無料
■**申込み**　★印の種目は事前に電話で申込みが必要、それ以外は直接会場へ
■**申込期限**　10月4日（水）
■**服装・持ち物など**
　運動しやすい服装や靴、タオルなど、室内種目は上履き
■**その他**　★印の種目は、開始時間の30分前から受け付け

中央公園（屋外競技）

野球教室（★）
　元千葉ロッテマリーンズの浅間敬太投手、定詰雅彦捕手、澤井良輔内野手を迎えて開催します。
■**時間**　午後1時～4時
■**場所**　野球場　※雨天中止
■**対象**　小学1～6年生
■**定員**　１２０人
■**持ち物**　グローブ

サッカー教室（★）
　ジェフユナイテッド市原・千葉から普及コーチを迎えて開催します。
■**時間**　午前10時～正午
■**場所**　イベント広場
※雨天中止
■**対象**　小学1～3年生
■**定員**　１００人
■**その他**　スパイクは禁止

ノルディック・ウォーキング教室（★）
　2本のポールを使うウォーキングエクササイズです。
■**時間・内容**
▼**午前の部**
　午前10時～11時30分
　筋力アップ、腰痛予防のノルディックウォーク
▼**午後の部**
　午後1時30分～3時
　脱生活習慣病のためのノルディックウォーク
■**場所**　四季の森
※雨天時は社会体育館
▼**午前の部**
　1階柔道場
▼**午後の部**
　2階アリーナB面
■**対象**　中学生以上
■**定員**　それぞれ50人
■**持ち物**　雨天時は上履き

社会体育館（室内競技）

体力・運動能力測定（★）
（文部科学省新体力テスト）
■**内容**
　各階層で6種目
○**共通テスト**
　握力、体起こし、長座体前屈
○**20～64歳**
　反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン
○**65歳以上**
　開眼片足立ち、6分間歩行、10m障害物歩行
■**時間**　午前10時～正午
■**場所**　2階アリーナA面
■**対象**　20歳以上
■**定員**　50人

チェアーエクササイズ（★）
　誰でも、どこでも、座ったまま行える運動や、腰痛予防などの筋力アップトレーニングを健康運動指導士が紹介します。
■**時間**
　午後1時30分～3時30分
■**場所**　1階剣道場
■**対象**　中学生以上
■**定員**　40人
■**持ち物**
　バスタオル・フェイスタオル

ニュースポーツ体験Ⅰ
○**ユニカール**
　専用カーペットで行うカーリングのような競技です。
○**スカットボール**
　スティックでボールを打ち、点数が描かれた穴に入れ、合計点を競います。
■**時間**　午後1時～午後3時30分
■**場所**　1階柔道場
■**対象**　小学生以上

ニュースポーツ体験Ⅱ
○**バドポン**
　バドミントンコートで、卓球のようなラケットで打つ誰でもできるスポーツです。
○**ショートテニス**
　短いラケットと、テニスボールより少し大きいスポンジのボールを使います。
■**時間**　午後1時～3時30分
■**場所**　2階アリーナA面
■**対象**　小学生以上

血圧・体脂肪の測定コーナー
■**時間・場所**
▼**午前の部**　午前9時30分～正午
　2階アリーナA面
▼**午後の部**　午後1時～3時30分
　1階ロビー