

センターだより なつしい

第61号 令和3年6月1日 編集発行:夏井市民センター ☎ 53-2581

ノルディックウォーキング講座

両手にスキーのストックのような“ポール”を持って歩くスポーツです。足だけではなく、腕も使うので効果的に全身運動ができます。ポールは貸し出しますので、ぜひ使ってみてください。

開催日 令和3年6月26日(土)

◎時間 9時00分～13時00分
◎集合 夏井市民センター
多目的ホール西側駐車場
(8:45集合、受付開始)

◎参加費 無料

◎定員 18人(市のバスで移動)

◎講師 久慈市体育協会

※お届けスポーツ教室を活用し、
インストラクターを派遣します。

◎行程 ※小雨決行

9:00 夏井市民センター発

たねさしかいがんし ばふち あしげさき

10:00 種差海岸芝生地→葦毛崎展望台

※約6キロの三陸復興国立公園遊歩道などを2時間ほど歩きます。

13:00 夏井市民センター着(昼食を取らずに解散となります。)

◎服装 運動できる服装、体温調節がしやすいよう脱ぎ着しやすい服を重ね着するとよいです。両手があくリュックサック、歩きやすい靴、帽子など。

◎持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、雨具、虫よけスプレーなど

◎申込締切 令和3年6月22日(火)



足やひざへの負担
軽くなります。
しかも運動効果が
あがります!

【新型コロナウイルス感染症対策】※次の方は、参加できません。

・当日、37.5℃以上の発熱がある方、教室前1週間以内に風邪症状など体調不良があった方

・2週間以内に緊急事態宣言等感染の多い地域に在住する者と濃厚接触があった方

※状況により、中止の判断をする場合があります。また、住所・電話番号など連絡先を必ず報告していただきます。

新型コロナワクチン接種インターネット予約支援を実施しています。

8時30分から17時15分まで職員が予約代行を行っています。(土日祝日を除く)市内に住所がある方は、どなたでもご利用できます。郵送された接種券をお持ちください。

※事業運営等により担当不在の場合は、ご了承ください。(電話 53-2581)



活き活き倶楽部

➡ まずは、「活き活き倶楽部」への「部員登録」の申し込みをしてください。（昨年からの自動更新にはなりません。）

➡ 各回の開催日時・内容については、都度部員へはがきまたは手紙でお知らせをします。 ↓↓↓

* 第1回に参加できない方も、あらかじめ部員登録をしてね！ *

おでかけやコミュニケーションが元気の秘訣！

“わいわい” “がやがや” 参加して

《いきいき》と過ごしませんか？

【対象】 60 歳以上

【定員】 35 人（バス利用は 15 人まで）

【内容】 パークゴルフや講座など全 4 回

（共催：夏井町老人クラブ連合会）



※感染症防止対策等により、バスが利用できないと判断した場合は中止といたします。

令和 3 年度 第 1 回

パークゴルフ交流大会〈浄法寺場所〉

開催日 令和 3 年 7 月 2 日（金）

◎時 間 8 時 30 分～16 時 30 分

* 最寄りのバス停留所等から乗降いただくため、申し込みの際に、希望する停留所の乗車時間を確認してください。

◎行 先 二戸市（稲庭高原パークゴルフ場）

◎参加費（必要なものを足して計算します）

- ・ コース利用料 300 円
- ・ 貸し用具 200 円
- ・ 弁 当 300 円

◎申込締切 令和 3 年 6 月 23 日（水）

市役所のバスで
行きます！

第2回予告
パークゴルフ交流大会
〈平庭場所〉

開催日：7月14日（水）

稲庭高原パークゴルフ場では、新型コロナウイルス感染症防止対策として、クラブハウス内での昼食を禁止しています。よって、食事の持ち込みは行わず、隣接する「天台の湯」の一室をお借りしてお弁当を食べることとなります。

お弁当代金の一部を夏井町老人クラブ連合会から補助していただけることとなりました！観桜会やシニアスポーツ大会は、感染症等拡大防止のため中止となりましたが、注意しながらプレイし、皆さんで交流を深めましょう。