



# 健康ウォーク推進事業

健康ウォーク事務局 ☎(72)6883

今月の健康ウォーク教室は、「ノルディック・ウォーク健康教室」です。健康ウォーク登録者以外の方も参加できますので、お気軽にご参加ください。初心者の方も大歓迎です。

内容：ノルディック・ウォーク健康教室

日時：12月12日（水）午後1時30分～3時  
（受付開始午後1時～）

※雨天中止

場所：玖珠町総合運動公園 陸上競技場管理棟前

内容：大分県ノルディック・ウォーク連盟の講師の方が、ポール（杖）の長さ調整、使い方、正しい歩き方などを一から教えてくれます。その後、参加者全員で、総合運動公園周回コース、河川敷コースでノルディック・ウォーキングを実際に体験してみます。

コース延長：2～3km、3,000～4,000歩程度

募集：定員40名

（健康ウォーク登録者以外の方も参加できます）

参加費：無料

備考：貸出用ポールの数に限りがありますので、事前に健康ウォーク事務局まで参加申込みをされることをおすすめします。

## ★ノルディック・ウォークとは

ポール（杖）を使ったウォーキングです。ポールを使うことで、足腰への負担が軽減され、転倒に対する安全性も高いため、近年、特に高齢者へおすすめです。

10月26日に開催されたノルディック・ウォーク健康教室には、29名の参加があり、「坂でも楽に登れた。」「歩く姿勢がよくなった。」「歩くのが楽なのでいつもよりたくさん歩いてしまった。」などの感想をいただき大変好評でした。



## 第37回 童話の里 やる気おこし 町内一周駅伝競走大会

参加  
チーム  
募集!

わらべの館をスタートし、森～八幡～北山田～四日市を通過してゴールの役場へ！

あなたも新春の玖珠路を駆け抜けてみませんか？



沿道ではみなさんのご声援をよろしくお願いいたします。

日時：1月20日（日）午後2時スタート

場所：〈スタート〉わらべの館 〈ゴール〉玖珠町役場

コース：8区間18.3km

（内1区間は女性区間（小学生以上））

参加資格：チーム編成は会社・事務所・学生・各種サークル・スポーツクラブ単位

申込期限：1月18日（金）午後5時まで

【申・問】社会教育課社会体育係 ☎(72)6880  
（玖珠町B & G海洋センター内）

## 平成31年(2019年)版 玖珠町民手帳を販売します

この手帳は、大分県が作製する県民手帳に、玖珠町の統計情報や公共機関の一覧、行事などを加えたもので、県内各地の情報もコンパクトに収録しています。町の各種行政手続きや、玖珠町地区別避難所情報なども載っており、暮らしに役立つ大変便利な手帳です。

数に限りがありますので、お早めにお買い求めください（なくなり次第、販売を終了します）。

発売日：12月3日（月）

販売場所：役場1階 会計課窓口

午前9時～午後5時（※土、日、祝日を除く）

販売価格：1冊600円（税込）

販売方法：現金引換

☎ まちづくり推進課 地域振興係

☎(72)9031