

はぴねす夜間運動講座参加者募集

夜の時間に気軽にリフレッシュ！ 目的に合わせたプログラムで、楽しく運動を始めましょう。
単発での申し込みも OK！ 初めて参加される際にはプレゼントをご用意しています。
期日 表のとおり全て水曜日
時間 全回午後 7 時～ 8 時
場所 保健福祉センターはぴねす 2 階 研修室

対象 18 歳以上
定員 各回 10 人(定員到達または開催前日午後 5 時締め切り)
参加費 無料
申し込み 全回 11 月 10 日(月)午前 9 時から
申し込みフォームで受付開始
☎ 保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123



回数	期日	講座名	実施内容
1	11 月 26 日	からだ整うストレッチ	ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ！ ストレッチで心地よく体を整えましょう。
2	12 月 3 日	自分のからだを知ろう！ 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体を知りましょう。 結果説明や筋トレミニ講座付きです。
3	12 月 10 日	いすに座って楽しく運動！ ラララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動 + 筋トレ。 椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も 楽しく参加できます。
4	12 月 17 日	音楽に合わせて楽しく汗をかこう！ やさしいエアロ	音楽のリズムに合わせて踊る、やさしいエアロビックダンス。 楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消！
5	1 月 14 日	からだ引き締め！ やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫！ ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理 なくからだを引き締めましょう。
6	1 月 28 日	からだ整うストレッチ	ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ！ ストレッチで心地よく体を整えましょう。
7	2 月 4 日	からだ引き締め！ やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫！ ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理 なくからだを引き締めましょう。
8	2 月 18 日	いすに座って楽しく運動！ ラララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動 + 筋トレ。 椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も 楽しく参加できます。
9	3 月 4 日	音楽に合わせて楽しく汗をかこう！ やさしいエアロ	音楽のリズムに合わせて踊る、やさしいエアロビックダンス。 楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消！
10	3 月 18 日	自分のからだを知ろう！ 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体を知りましょう。 結果説明や筋トレミニ講座付きです。

文化財企画展「戦争の時間旅行者(タイムトラベラー)」

弥生・古墳時代の武器武具類や戦国時代の古文書。明治時代の西南戦争から第 2 次世界大戦に至るまで、益城町周辺に展開された「戦争」の足跡をたどります。観覧は無料です。

展示	ギャラリートーク
期間 11 月 22 日(土)午前 9 時～ 令和 8 年 1 月 25 日(日)午後 6 時 ※月曜(祝日の場合は翌日)と 12 月 28 日～ 1 月 4 日は休館 場所 交流情報センターミナテラス 展示スペース ☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 286 - 3337	日時 11 月 22 日(土) 午前 9 時～正午 12 月 14 日(日) 午前 9 時～午後 2 時 ※申し込み不要



第 5 回益城公認ロードレース大会 ランナー募集中



ゲストランナー
ふるかわひろあき
古川大晃さん
八代市生まれ。八代高校 3 年時、
県高校駅伝の 1 区で区間 4 位。
熊本大学に進学し、九州大学大
学院、東京大学大学院を経て博
士号を取得。熊本城マラソンで
4 度優勝。今年 1 月の箱根駅伝
9 区に学生連合チームで出走。

益城公認ロードレース大会は、走りやすいフラットなコースを走るロードレースで、近隣から有力選手が集まる大会です。さまざまな有名選手が巣立っていった本大会への参加をお待ちしています。
場所 町総合運動公園陸上競技場
スタート・フィニッシュ
種目 10kmの部 一般男子／一般女子／高校男子
5kmの部 高校女子／中学男子
3kmの部 中学女子
2kmの部 小学男子／小学女子
※ 10kmの部・5kmの部は、日本陸上競技連盟の公認コースです。

申し込み
方法 大会専用サイト(二次元コード) 期限 11 月 19 日(水) コースや大会要項など詳しくは、 大会専用サイトでご確認ください。 ☎ 益城公認ロードレース大会事務局 (生涯学習課 スポーツ振興係内) ☎ 287 - 4330 FAX 286 - 4523

