

コウノトリKIDSクラブのメンバーを募集

# 生きもの調査などで豊岡の自然に触れませんか

2019年度コウノトリKIDSクラブのメンバーを募集します。同クラブでは、豊岡の自然に触れ『命を見つめる心』を養います。生きものが大好きな子ども、ちょっぴり苦手な子ども、一緒に楽しく活動しましょう！



- ▼**内容** 生きもの調査、環境保全活動、本市以外で生息するコウノトリの見学ツアーなど
- ▼**活動期間** 5月18日(土)～2020年3月(8回程度)
- ▼**対象** 市内在住の小学4～6年生▽コウノトリや豊岡の自然に関心がある方▽年間を通じて活動に参加できる方
- ▼**定員** 15人
- ▼**参加費** 年間1,000円(教材代)
- ▼**申込み** 5月8日(水)までに所定の申込用紙を窓口を持参、郵送またはファクス

## コウノトリKIDSクラブ参加特典

- 新メンバーには、KIDSクラブのオリジナルキャップとTシャツ、観察用ノートをプレゼント
- 参加回数に応じて“生きものバッジ”がもらえる！
- 豊岡の自然やコウノトリを大好きになれる！



《申込み・問合せ》コウノトリ共生課 ☎21-9017

## チャレンジデーに参加

# 15分以上運動したら報告を

**日時** 5月29日(水)午前0時～午後9時  
**対戦相手** 大仙市(秋田県)

市民の皆さんの「体を動かす習慣のきっかけ作り」のため、今年で10度目となるチャレンジデー2019に参加します。15分以上継続して運動した人の参加率を大仙市と競います。市民一体となり、楽しみながら、今年も勝利を目指しましょう！

### チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民総参加型のスポーツイベントです。この日の、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して体を動かした住民の「参加率(%)」を、人口規模がほぼ同じ自治体同士が競い合います。対戦に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し、相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。



## 主なイベント

- 玄さんとチャレンジデー！
- LET'Sウォーキング！
- 全身運動「エルゴマシーン体験&測定会」
- 階段のぼり「Fight 160段」
- ロープジャンプX大会
- あつまれ！ちびっこ
- ソフトエアロビクス
- グラウンド・ゴルフ大会
- ラージボール体験会
- 豊岡駅通り商店街スタンプラリー
- 校区対抗チャレンジデー 他
- ※どのイベントでも参加賞がもらえます。

《報告・問合せ》スポーツ振興課 ☎21-9023

## はつらつチャレンジ塾の参加者を募集

## 65歳からの個人の体力に合わせた健康運動教室

はつらつチャレンジ塾は、個人の体力に合わせた健康運動教室です。健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

**期間** 8～11月(4カ月で16回)

- ▼**対象** 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)
- ▼**料金** 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ▼**会場** ウェルストーク豊岡(フィットネスタジオ・トレーニングジム・温水プール)
- ▼**申込み** 5月7日(火)～24日(金)に連絡。申込み後、事前説明会の日程を案内します。

## 《コース》

	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

## 特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員がついて指導

## 【参加者の声】

- 皆さんと一緒に楽しく体を動かすことができました。
- 普段使わない筋肉を動かし、体が心地良くなります。



## チャレンジクッキング



はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方に料理教室を実施します。

- ▼**日時** 毎月第3金曜日(全4回)  
午前11時30分～午後1時30分(予定)
- ▼**内容** 調理実習、栄養士の講話
- ▼**料金** 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## 職場対抗“歩キング”選手権の参加事業所を募集

## 6月、仲間健康づくりに挑戦を

第8回豊岡市「職場対抗“歩キング”選手権」の参加事業所を募集します。「歩きたいと思っても時間がない」「職場の心と体の健康づくりに取り組みたいけどなかなか一歩が踏み出せない」—そんな働き盛りの方々にぴったりのイベントです。

参加することで歩数を意識でき、健康づくりにつながります！ 上位チームには食事券が贈られます。職場の仲間と一緒に楽しく“歩キング”に挑戦してみませんか。

- ▼**対象** 市内に住所を置く事業所(先着20チーム)
- ▼**申込み** 5月7日(火)～17日(金)に、所定の申込書(4月下旬ごろ～市ホームページに掲載)を提出

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095



## 内容

- ①職場の仲間3～5人で1チームを作りエントリー
  - ②6月の1カ月間歩数計を装置し、歩数を記録(歩数計は市から貸与)
  - ③1カ月間のチームの合計歩数の平均を競う。
  - ④上位チームに食事券を進呈
- ※事前に市が設定した平均歩数に、より近いチームから上位となります。  
※参加者には、アンケートの協力をお願いします。