

誰でも気軽に楽しめるスポーツ満載

10月10日(月・祝)は体育の日です。市では「とよおかスポーツフェスティバル2016」を開催します。誰でも楽しめるスポーツイベントで、心地良い汗をかきましょう！ また、スタンプラリーで、すてきな賞品をゲットしましょう！



日 時 10月10日(月・祝)午前8時45分～
会 場 ウェルストーク豊岡、総合体育館、
円山川堤防ほか ※雨天時は総合体育館

**開会セレモニー & 玄さんと一緒に
体操しよう！(8:45～9:40)**

おもしろたのしみえこども園の園児による
演技、チャレンジデー・優秀選手表彰式ほか

交流スポーツイベント(9:45～15:00)

- ニュースポーツ交流会** 誰でも簡単に楽しめるニュースポーツを楽しんでください。
- 新体力テスト** 簡単な運動であなたの体力年齢が確認できます。
- ストリートテニス体験会**
- キッズチア教室** ※事前申込みが必要
- ファミリージョギング(10:30スタート)**
【1km、2km】 速さは競いません。家族や仲

間と円山川を楽しくジョギングしましょう！
(小学生以下は保護者同伴)

- 4kmミニマラソン(11:00スタート)** 円山川堤防歩キングコースを1周します。
- ファミリー運動会(11:30～)** 家族の日になみ、家族で参加できるミニ運動会を行います。
- こどもオリンピック「めざせ！将来のオリンピック選手！」(13:00～)** 小学生を対象に、運動の基礎となる、4人5脚、馬跳び等の競技を行い、第1位にはメダルを授与します。
- ロングlong～ウォーキング(9:45スタート)** ウェルストーク豊岡からコウノトリの郷公園まで、約15kmを歩きます。
- ポスチュアウォーキング** 姿勢を正して歩くだけで心も身体もリフレッシュ。ダイエットに効果抜群です。
- 集まれ！こども広場** バルーンアート、ヨーヨー釣り、折り紙ほか
- 食欲の秋です！屋台村!!** 運動の後は屋台村自慢の「旨いもん」をどうぞ！(協力：翁、RAN A、チョコバナナ、anan)
- ちょっと休憩。音楽広場♪** 地元で活動している音楽グループの演奏を楽しんでください。
- お菓子まき(14:45～)**
- 「スポーツクラブ21ひょうご」とよおか交流スポーツ大会(10:00～)**(市民体育館)
- 豊岡市身体障害者スポーツ大会(総合体育館)**
《問合せ》スポーツ振興課 ☎21-9023

秋のスポーツフェスティバルを開催

ウェルストークを無料で体験しよう！

スポーツの秋！
ウェルストーク豊岡でしか体験できない、盛りだくさんのイベントを開催します。



《無料開放プログラム》

プログラム	時間	場所	定員
体力測定会 (体組成&骨密度測定)	10：00～12：00	フロント横	なし
	13：00～16：00		
安全講習会	10：45～12：15	スタジオ	12人
ベビースイミング体験会	10：00～11：30	プール他	20組
チューブ&ウエストシェイプ	10：15～11：00	多目的コート	なし
ボディバランス	11：15～12：15		
はじめてスイム	12：00～12：30	プール	
簡単！アクア体操	13：30～14：15		
ノルディックウォーキング	12：30～13：00	施設外周	各 10人
	13：15～13：45		
エクストリーム55	12：30～13：30	スタジオ	35人
メガダンス	14：00～15：00	多目的コート	なし
ボディコンバット	15：30～16：30		
ストレッチボール運動	17：15～17：45	スタジオ	35人
ボディパンプ	18：00～19：00		

※事前申込みが必要なプログラムあり。詳しくは問い合わせてください。

▼**日 時**
10月10日(月・祝)
午前10時～午後7時
▼**場 所**
ウェルストーク豊岡
▼**料 金** 無料

《問合せ》
ウェルストーク豊岡
☎24-0582

モンゴルとのこれからの交流を考えます



平成8年11月、日本・モンゴル民族博物館が豊岡の地に誕生してから、今年で20年になります。この節目に、豊岡をはじめ日本の皆さん、そして、モンゴルの皆さんと共に振り返り、これからの交流のあり方を考える開館20周年記念フォーラム「モンゴルと日本、ひろがる交流の未来」を開催します。

日時 10月1日(土)午後1時30分～
場所 但東市民センター ホール
内容 ○基調講演
 駐日モンゴル国大使(予定)
 ○パネル討論会 ほか

11月5日(土)～6日(日)は博物館周辺で交流イベントを開催

11月5日(土)・前日祭

- 開館20周年記念講演会
- 馬頭琴ミニコンサート

11月6日(日)・交流イベント

- 地域の皆さんによるバザー
- 文化展
- ステージイベント
- 開館20周年記念ダブル馬頭琴コンサート
- モンゴル相撲デモンストレーションなど



《問合せ》日本・モンゴル民族博物館 ☎56-1000

落語で学ぶ未来の暮らし方 in 豊岡を開催

豊岡らしい暮らし方を考えます

市では、将来、環境制約の下でも心豊かに暮らせるように、今の生活を見つめ直し、新しいライフスタイルを創り出す取組みを進めています。

落語を通してその取組みを市民の皆さんに知っていただくため、豊岡市ライフスタイルプロジェクト「落語で学ぶ未来の暮らし方 in 豊岡」を開催します。

日時 10月29日(土)午後1時30分～4時
場所 出石永楽館

保護者の皆さんへ

子どもたちのコミュニケーション能力の低下が危ぶまれる一方、その重要性が高まっています。林家染左さんの講話では、友達、家族、地域で会話を楽しむ遊び方について話していただきます。親子でコミュニケーション術を学んでください。

※一時保育を希望する方は10月13日(木)までに連絡してください。



林家染左さん
(林家染丸一門)



桂三四郎さん
(桂文枝一門)

▼内容

- ▽桂三四郎さんによる創作落語
- ▽林家染左さんによる古典落語および講話「古典落語から学ぶ粋な遊び方」
- ▽豊岡ライフスタイル取組発表(中筋小学校など)など

▼駐車場

- ▽無料 出石明治館東側
- ▽有料 大手前・鉄砲町・西の丸駐車場



《申込み・問合せ》エコバレー推進課 ☎23-4480