



第31回南部町緑水湖健康マラソン大会 申込受付中



今年度より上記マラソン大会の事務局がスポnetなんぶに変わりました。

開催日 平成30年10月21日(日)

受付8:30~ 開会式9:45~ 雨天決行

会場 緑水湖周辺

申込締切 9月12日(水)

申込方法 ①下記窓口でお申込み

②郵便局でのお振込み

払込用紙は窓口にあります。

③インターネットでのお申込み

アドレス <http://runnet.jp/>



◆1部

(コース) 5km・10km

(参加資格) 5km…中学生以上

10km…満16歳以上

※年齢・性別によりクラスが異なります

(参加料) 1,000円

◆2部

(コース) 1.5km・3.3km・ウォーキング

(参加資格) どなたでも参加できます

(参加料) 大人700円 18歳以下200円

今大会より計測は行いません。大時計を設置しますので各自でタイムをご確認ください。

【窓口・お問い合わせ】 南部町法勝寺331-1 南部町総合福祉センターしあわせ内

南部町緑水湖健康マラソン大会事務局 スポnetなんぶ 電話 0859-66-5400

スポnetなんぶ スタッフ紹介



【名前】 竹内 千晶
(たけうち ちあき)

【職種】 運動指導員

【趣味】 絵を書くこと・音楽鑑賞

【最近ハマっていること】

最近整理整頓にはまっています。本当に必要なものだけにして、家の中のどこに何があるか全て把握できるようになるのが目標です。

【ひとこと】

4月からスポnetなんぶのスタッフになりました。みなさまに気持ち良くご利用していただけるようがんばります。よろしくお願いします。

コツチャレなんぶ 申込受付中

「減量」「歩数の記録」のどちらかを目標に3か月間継続して運動や食生活の改善に取り組み、普段の生活習慣を振り返って健康づくりに取り組みませんか。

(対象者) 南部町在住または町内企業勤務者
 で20歳~74歳の希望者

(実施期間) 9月18日(火)~12月17日(月)

(カテゴリー) 個人の部、グループの部あり

(コース)

①健康づくりコース 毎日の歩数記録

②ダイエットコース 朝夜1日2回の体重の記録

③スペシャルコース ②の内容+レッスン付3kgの減量 ●BMIが24以上の方 ●おへそ周りが男性85cm、女性90cm以上

(ルール) 毎日記録をつけます。③コースはレッスン参加も必須

(エントリー料) 500円 (締切) 8月31日(金)

★詳しくは各家庭に配布のチラシをご覧ください