

## 老人クラブ「グラウンドゴルフ交流会」のご案内

毎年春に開催していましたが鯉山学区老人クラブ連合会(親友クラブ・名越クラブ・細谷川クラブ)のグラウンドゴルフ交流会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期しておりましたが、この度、会員の皆様の親睦を深め健康の増進を図るため、コロナに注意しながら下記のとおり実施することといたしましたので、多数ご参加くださいますようご案内いたします。なお、この交流会は、岡山市北区西老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会(11月14日開催予定)の予選を兼ねております。



記

1. 日 時 2021年10月24日(日) 8時30分から11時頃まで  
雨天の場合31日(日)に延期予定。

2. 会 場 鯉山小学校グラウンド

3. 参加費 無 料

\*用具は各自ご持参ください。無い方には体育協会の用具をお借りしますので、最寄りの老人クラブ役員までお申し出ください。(初心者でも結構です)

4. 申 込 10月20日(水)までに町内会長様または最寄りの老人クラブ役員あて  
(老人クラブ未加入の方でも参加できます)

-----キ-----リ-----ト-----リ-----線-----

### 老人クラブ「グラウンドゴルフ交流会」参加申込書 (町内会)

参加者氏名	住所	電話番号	性別	生年月日
	吉備津			

※ すすでにお申し込みの方は提出されなくて結構です。

※ 生年月日は順位決定の参考とし、個人情報他目的には使用しません。

## 「高松ふれあい元気クラブ」のご案内

高松公民館から裏面の案内がありましたので、ご希望の方は公民館までお申し込みください。

**裏面もご覧ください**

主催：岡山市立高松公民館、岡山市北区北保健センター、健康市民おかやま21北市民健康づくり高松会議  
共催：高松ふれあい元気クラブ

# 健康のヒケツ 2021



## &わくわくウォーキング in 庄内

健康づくりは、まず今の自分の体を知ることから！

新型コロナウイルス感染症対策のため、各回ごとのお申し込みをお願いします。

【日時・内容等】

①	10月15日(金) 13:30 ～ 15:30	「フレイル予防！自分の身体の状態を知ろう」 【内 容】握力、骨ウエーブ、足圧バランス計、手洗いチェッカー、足指チェッカー ストレッチ指導、講話など ※ <u>靴下をはいてきてください。</u> 【講 師】中山 和佳子 氏(運動指導員) 【定 員】30名 【参加費】無 料
②	11月21日(日) ※受付は9時より 9:30 ～ 12:00 頃	「2021 わくわくウォーキング大会 in 庄内」 共催：庄内学区体育協会 【定 員】 A: ゆったりコース(約2.8km) 30名 B: 健脚コース(約5.9km) 30名 【参加費】100円(保険料等) ※ 申込方法等詳細については、公民館だより11・12月号及び館内チラシにてお知らせいたします。
③	12月17日(金) 13:30 ～ 15:30	「食生活における免疫力について」 【内 容】コロナ禍の中での食生活について 【講 師】小山 直美 氏(高松アクティブホーム管理栄養士) 【定 員】30名 【参加費】無 料

### 《お申し込みをされる皆さまへのお願い》

新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限をしております。必ず事前にお申し込みください。  
また、ご自宅で体温を計測し、発熱(37.5度以上または平熱より1度以上高い場合)や風邪のような症状がある方は参加をご遠慮ください。受付でも検温させていただきます。  
第2回わくわくウォーキング大会in庄内では、参加者はマスクを着用していただきます。  
各回とも、感染状況によっては止むをえず中止となる場合があります。ご了承ください。

【持ち物】筆記用具、マスク、お茶、タオル、動きやすい格好で。

【お申し込み】公民館窓口またはお電話で(参加費が必要な場合は窓口のみ受付)。  
各回開催日の5日前までにお申し込みください。

※高松ふれあい元気クラブ会員も 別途お申し込みください。

岡山市立高松公民館 岡山市北区津寺 104 TEL/FAX 287-2057

開館時間：月～土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00 休館日：毎週水曜日・祝日