

大川市ふれあいの家開館20周年記念

# ウォークラリー大会

～おのしまを歩こう～

日時 平成27年**10月18日(日)** 12:30受付 13:00開会

会場 **筑後川総合運動公園体育センター** 大川市大字大野島2852番地  
【駐車場は河川敷駐車場をご利用ください】

なんと豪華賞品たっぷりの  
お楽しみビンゴゲーム大会も  
(自転車やバーベキューセットなどなど)  
参加賞は全員にすてきな  
ペンダントボールペン



スケジュール

- 12:30 受付【体育館シューズ持参】
- 13:00 開会・ルール説明
- 13:30 ウォークラリースタート
- 15:00 ニュースポーツ体験コーナー
- 16:20 表彰式・お楽しみビンゴゲーム
- 17:00 終了

※雨天時はレクリエーション交流大会に変更することがあります。

ウォークラリーってなんだ

2～5人のグループでコマ図を手がかりにコースを考えながら歩く、ちょっぴりミステリアスなウォーキング・ゲームです。あらかじめ設定された時間に近い時間でゴールしたチームが高得点となります。途中のチェックポイントで出されるクイズに答えながら進もう。

参加対象・チーム編成

どなたでも参加できます。【参加費無料、参加賞あり、お楽しみビンゴゲーム大会にも参加】  
1チーム2名～5名とします。定員は50チーム、200名を目安とします。  
小学4年生以下のみの参加の場合は、1人以上の保護者・大人同伴で参加してください。

参加申し込み【申込み締め切り:10月12日(月・祝)】

大川市ふれあいの家へ電話、FAX、郵送、直接持参でお申し込みください。代表者のみ住所、電話番号をお知らせください。(FAXの場合は切り取らず、このままのサイズ(A4サイズ)で送信してください。)

〒831-0045大川市大字大野島2930番地 TEL 0944-87-0909 FAX 0944-87-9086

ウォークラリー参加申込書

代表者の名前		代表者の年齢		代表者の住所		代表者の電話番号	
①							
名前	年齢	名前	年齢	名前	年齢	名前	年齢
②		③		④		⑤	

## 募集 「元気が出る学校」(介護予防教室)

大川市では、今年の6月から、65歳以上の方を対象にした「元気が出る学校」を始めています。体力やからだの衰えを感じてきた方!まずは4ヶ月間の教室に通ってみませんか?  
運動・栄養・口の健康・脳トレなどの介護予防に取り組んでいただき、いつまでも元気で暮らしていただくためのお手伝いをします。



参加者 Aさんの声  
最初は教室への参加も不安でしたが、運動することにも段々自信がついてきて、通うことが楽しみになりました。

教室スタッフより  
Aさんは、教室を重ねるごとに筋力や体力がつき、みるみる効果がみられました!  
また、教室への参加を通して、とても明るくなりました。  
～体力測定の結果の一部～  
片足立位(片足で何秒立っているか)  
参加前10秒⇒参加後50秒 なんと5倍!!

- 対象者 ①要支援・要介護になる可能性のある人(基本チェックリストに該当される人)  
②要介護認定の結果、非該当の人  
※詳しくは、下記地域包括支援センターにお問い合わせください。
- 会場 老人福祉センター(ご自宅まで送迎あり)  
日時 毎週水曜日、9:30～14:00  
参加費 1回 1,000円(昼食代込み)  
申込・問 市包括支援センター(市役所健康課内)  
☎85-5525・85-5524

## 募集 第29回大川木の香マラソン大会

期日:平成28年2月28日(日)※雨天決行 場所:筑後川総合運動公園  
受付 8時30分～9時20分 開会式 9時30分

種目・参加資格

- 10km=中学生を除く15歳以上の男女
- 5km=中学生を除く15歳以上の男女
- 3km=中学生の男女
- 1.5km=小学生の男女
- 1.5km [ファミリー]=1グループにつき3人まで、4才から小学生の男女とその保護者

スタート時間

- 10時10分 3km
- 10時15分 1.5km
- 10時17分 1.5km [ファミリー]
- 11時00分 10km
- 11時20分 5km



参加料

- 一般(中学生を除く15歳以上)=2,000円
- 小・中学生=500円 ファミリー=1人500円

※今回から、大川市ロードレース大会を廃止統合し、4歳以上の幼児から参加できるようになりました。  
※例年より申込み期限が早くなっています。

申込期限 12月25日(金)厳守  
申込・問 市生涯学習課社会体育係 ☎85-5619

