



ヨット・カヌー試乗



緑と花の祭典にあわせて、ヨット・カヌー試乗会を開催します。試乗会では、ヨットやカヌー、サップなどが無料で体験できます。初めての方でも指導員がついて安全に試乗することができます。皆さまのご来場お待ちしております！

- ◆と き **5月17日(日)** 10:00~15:00
- ◆ところ 北光公園 ◆参加料 無料
- ◆体験器材 セーリングカッター(ヨット)
カヌー(1人乗り・2人乗り・カナディアン)
サップ・メガサップ
- ◆詳細 海洋センター(Tel52-4809)までお問合せください。



第39回 アメニティ・タウン すながわマラソン大会

自然を満喫しながら、心地よい汗を流してみませんか？

- ◆と き 6月28日(日) 9:20~
- ◆ところ 北海道子どもの国周辺
- ◆種 目 10km〈高校生以上〉
5km〈中学生以上〉
3km〈小学3~6年男子〉
〈小学3~6年女子〉
〈親子ペア3km〉
※小学生とその親
- ◆参加料 高校生以上 2,500円
中学生以上 1,500円
親子ペア 3,000円
- ◆申込み 5月27日(水)までに申込書の郵便振替用紙で払込か総合体育館(Tel54-2175)窓口へ持参、または専用WEBサイトにてお申込みください。



※申込書は、総合体育館・海洋センター・公民館の窓口にあります。

←申込み先ホームページ

ノルディック ウォーキング教室

ポールを使って歩くことで、ひざや腰への負担を軽減しながら、全身をバランスよく動かせる運動です。

運動が久しぶりの方や、体力に不安がある方でも、無理なく始められます。

講師の地域おこし協力隊が基本から丁寧に指導しますので、初心者の方も安心してご参加ください。

- ◆と き 5月27日(水)
10:00~12:00
- ◆ところ 日の出公園(総合体育館集合)
- ◆内 容 ポールを使ったストレッチ
歩き方の基本
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 5月26日(火)までに下記連絡先へお申込みください。
- ◆連絡先 総合体育館 Tel54-2175
- ◆備考 ポール貸出あり(必要な方)

