

平成30年度笹賀地区

主催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

共催：笹賀地区町内公民館・笹賀地区体育協会

ウォーキング大会



健康寿命延伸都市・松本

松本市では「健康寿命延伸都市・松本」を目指し「市民歩こう運動」を行っています。
誰もが日常的に無理なく「歩く」ことによって、病気の予防や健康増進につながります。
日曜日的一天、ゆっくりと楽しみながら「歩く」ことで、健康づくりをしてみませんか？

日時 5月27日（日） 受付開始 8時45分

ウォーキング 午前9時00分～11時45分

集合 信州スカイパーク 6号パーキング
※裏面の地図をご覧ください。

コース 笹賀地区自然と歴史ウォーキング 今・上小俣コース

申込み 申込書にご記入の上、5月18日（金）までに町会体育委員または
笹賀公民館へお申込みください

対象者 老若男女問わずどなたでも

参加費 無料

その他

- ・飲み物は1本用意しますが、不足と思われる方は持参してください。
- ・危険防止のため、ノルディックウォーク用ポールは使用不可です。
- ・雨天中止の場合は、町会体育委員より8時までにご連絡をさせていただきます。

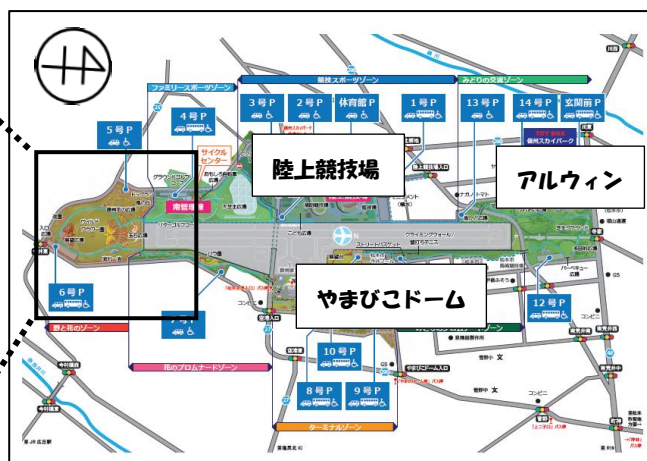
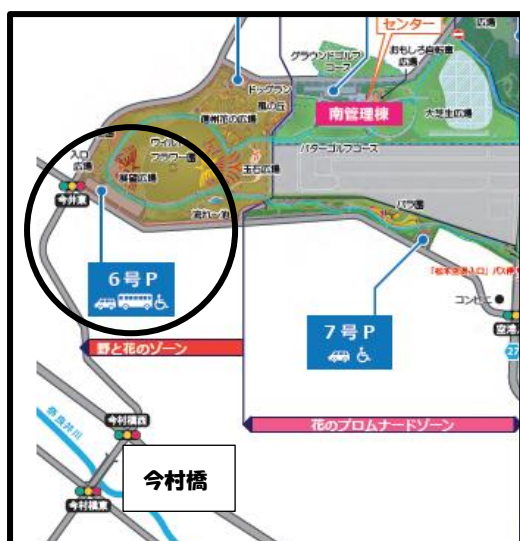


【裏面もご覧下さい】

ウォーキング大会参加申込み書

| 町会名 | 氏名 | 住所 | 電話 |
|-----|----|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

5/27 笹賀地区ウォーキング大会 集合場所（信州スカイパーク6号P）



春の自然観察会

主催：今井公民館・今井地区福祉ひろば
共催：笹賀公民館・神林公民館

里山観察会と山菜の調理実習

鉢盛山ふもとの今井財産区の林道を巡りながら、新緑の木の芽、山菜や山の自然について学習します。林道の観察後は今井公民館に移動し、山菜の調理実習を行います。皆様のご参加お待ちしております♪

日時 5月13日（日） 午前8時00分～午後2時30分頃

集合 笹賀公民館

会場 鉢盛山今井財産区有林、今井公民館

日程 8：00 笹賀公民館集合＝今井公民館＝今井財産区有林（散策）＝今井公民館（調理実習・昼食）＝今井公民館＝笹賀公民館着 14：30

持ち物 おにぎり、雨具、防寒具等

※ペットボトルのお茶1本はご用意いたします。足りない方はご持参ください。

服装 動きやすい服装、スニーカー（山歩きのできる服装）

参加費 大人500円 子ども300円（保険代他）

申込み 5月8日（火）までに笹賀公民館（58-2046）へお申込みください。

その他 ・笹賀公民館集合後、乗り合わせで今井公民館・今井財産区有林へ移動します。参加人数によって、お車への同乗をお願いすることもありますので、ご協力をお願いします。

・雨天等で中止の場合は、当日7時30分頃に電話で連絡させていただきます。

【申込書裏面】