

募 水中ウォーキング教室 暑い夏を、涼しく気持ち良いプールで乗り切ろう！

水中ウォーキング教室に参加してみませんか。水の中で動くので、関節に負担をかけず、健康運動指導士の楽しいお話で元気に気持ちよく運動できます。血流もよくなりますよ。

	①	②	③	④	⑤	⑥
A	7月14日(木)	7月21日(木)	7月28日(木)	8月4日(木)	8月18日(木)	8月25日(木)
B	7月15日(金)	7月22日(金)	7月29日(金)	8月5日(金)	8月19日(金)	8月26日(金)

※Aコース、Bコースともに、内容は同じです。

「お試しの日」です！1回だけの体験の方もどうぞ。(室内運動と水中ウォーキングを行う日です)

時間 10時～12時
ところ B&G海洋センタープール
対象 おおむね40歳から75歳以下の方
定員 各20名(先着順)
申込み 7月8日(金)10時から受付開始
問合せ・申込み 保健センター ☎885-3131

○血圧や循環器系の疾患のある方は、主治医の承諾が必要です。
 ○B&Gプールは水プールです。気温や水温によっては室内運動になることもあります。

歩くだけでなく、浮棒やペットボトルを使った筋力アップのための運動やリラクゼーションも行います。

**募** 坂町スポーツ推進委員によるカローリング教室

カローリングは、氷上でなく室内でカーリングを行うニュースポーツです。強い力を必要とせず、誰でも楽しむことができます。足腰の弱い方もイスに座って競技できます。

とき 7月 7日(木) 14時～16時 **対象** どなたでも
 7月14日(木) 14時～16時 **持参物** タオル、室内シューズ、飲み物
 7月21日(木) 14時～16時 **主催** 坂町スポーツ推進委員協議会
ところ Sunstar Hall
問合せ B&G海洋センター ☎884-2525

募 親子ふれあい体操教室

ボールやフラフープ、マットを使って遊びながら体力づくりを行います。

とき 8月23日(火)～ 毎週火曜日(月3～4回程度)計16回

対象	時間
未就園児の部(対象:2～3歳までの親子)	15時30分～16時30分
園児の部(対象:年少、年中、年長の親子)	16時30分～17時30分

ところ Sunstar Hall **定員** 各部親子15組程度
持参物 運動しやすい服装、タオル、着替え等 **参加費** 各コース1,600円
申込み 7月29日(金)までに参加申込書に記入のうえ、Sunstar Hall、町民センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターまで申し込みください。
問合せ Sunstar Hall ☎885-5321

募 道徳作文コンクール作品大募集

「坂町っ子」の日常生活や学校生活の中で「道徳心」の重要性、必要性について考えたことなどを題材とした作品を募集します。作文を書くことで、自分や自分の周りをいろいろな角度から見つめ直すきっかけになればと思います。思いのこもった作品をお待ちしています。

対象 町内在住の小学5年生～中学3年生
作品内容 「道徳心」の重要性、必要性について考えたことなどを題材とした作品
 例えば…友情、信頼、思いやり、文化や伝統を大切にする気持ち、公共のために尽くそうとする態度、その他、道徳全般に関するもの。
応募方法 応募作品は、縦書きの400字詰め原稿用紙3枚から5枚程度とし、応募作品のはじめに学校名、学年、氏名を記入してください。応募作品は、未発表のものに限ります。
表彰 特選…若干名 入選…若干名
 賞状・副賞を授与します。また、入賞者名及び特選作品を「広報さか」へ掲載します。
応募期間 7月15日(金)～9月9日(金)
提出先 役場生涯学習課、坂公民館、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンター、町民センター、Sunstar Hall、B & G海洋センター
主催 坂町教育委員会
問合せ 役場生涯学習課 ☎820-1525



第174回ようよう坂町ウォーキング ～ナイトウォーキング～

強い日差しを避け、心地よい潮風と美しいベイブリッジの夜景を楽しみながら海辺の6kmのコースをナイトウォーク。

とき 7月23日(土)18時45分～20時45分(受付18時30分～)
コース 坂駅北口～さか・なぎさ公園～森山一周道路途中折り返し～さか・なぎさ公園～坂駅北口(約6km)
集合・解散 坂駅北口 **対象** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴のこと)
参加費 200円(保険料を含む) **持参物** 水筒、タオル、雨具、マスクなど
問合せ 町民センター ☎820-1515



就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について

病気などやむを得ない事由により、義務教育諸学校の就学義務を猶予または免除された方を対象にした認定試験です。

受験案内配布期間 7月4日(月)～9月2日(金)
受験案内配布場所 役場生涯学習課
問合せ 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 認定試験第一係 ☎03-5253-4111