

# 第43回田村富士ロードレース大会出場者募集



- 日時 10月20日(日) 雨天決行
- 会場 田村市陸上競技場正面玄関前 スタート  
(※10km部門は競技場スタート)  
田村市陸上競技場 ゴール
- 競技 午前9時15分～(順次)  
※表彰式は行いません。
- 参加資格 健康で完走できる方。
- 参加料 小・中学生 800円  
高校生・ウォーク 1,000円  
一般、親子 2,500円

●申し込み締め切り  
8月26日(月) 消印有効

●申し込み方法

①WEBエントリー

インターネットから  
エントリーできます。



②申込書によるエントリー

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて、大会事務局までお申し込みください。  
(平日午前9時～午後5時)

③郵便振替

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて、お近くのゆうちょ銀行または郵便局窓口で申し込みください。(振込手数料203円が別途かかります。)

※大会当日の年齢でお申し込みください。

※親子ペアの部は、手をつないでゴールしてください。(祖父母との参加可能)

※各部門ともナンバーカード順に時差スタートとなり、計測タイムにより着順判定をします。

●種目・スタート時刻

番号	部門	距離	スタート時刻
1	小学4年生男子	2km	9時30分
2	小学4年生女子		9時45分
3	小学5年生男子		10時15分
4	小学5年生女子		10時30分
5	小学6年生男子		
6	小学6年生女子		
7	親子ペア(市内)		
8	親子ペア(市外)		
9	中学生女子	3km	11時05分
10	3km一般女子A(39歳以下)		10時45分
11	3km一般女子B(40歳以上)		10時45分
12	中学生男子	5km	10時55分
13	高校生女子		10時55分
14	5km一般男子A(39歳以下)		10時55分
15	5km一般男子B(40～49歳)		10時55分
16	5km一般男子C(50～59歳)		10時55分
17	5km一般男子D(60歳以上)		10時55分
18	高校生男子	10km	9時15分
19	10km一般男子A(29歳以下)		9時15分
20	10km一般男子B(30～39歳)		9時15分
21	10km一般男子C(40～49歳)		9時15分
22	10km一般男子D(50～59歳)	9時15分	
23	10km一般男子E(60歳以上)	9時15分	
24	10km一般女子A(39歳以下)	4km	9時25分
25	10km一般女子B(40歳以上)		9時25分
26	4kmクロカンウォーク		9時25分



昨年の様子

問・申田村富士ロードレース大会実行委員会事務局(市教育委員会生涯学習課内) ☎81-1215 FAX 81-1228

広告欄 Advertisement

## 有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

# げんき アップ 通信

## 始めよう!! 「ながら運動」で プラス10の運動習慣

～「プラス10(テン)」とは…～

日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで生活習慣を改善し、病気やケガを予防するための取り組みです。ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げられます。

### No.3

運動は、「なかなか続かない」「何から始めればいいかわからない」「ジムに行く時間がない」

そんなあなた! 「ながら運動」で「プラス10(テン)」を目指しましょう

#### 体をねじる運動 左右3回



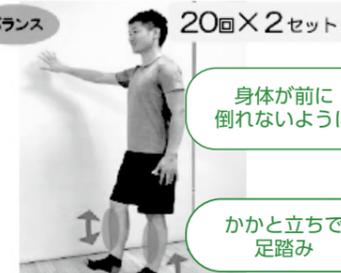
顔は正面のまま

10秒保持

腰痛予防

デスクワークの合間、テレビのCM中

#### つまさきを上げる運動



バランス

20回×2セット

身体が前に倒れないように

かかと立ちで足踏み

通勤中の待ち時間、料理の合間



田村市オリジナル体操  
「元気・筋力モリモリ体操」  
▼詳しくはこちら



日々の積み重ねが、体力向上や健康増進につながります。皆さん、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか?  
問 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## オレンジ(認知症)カフェに 遊びにきませんか?

オレンジカフェは、お子さまからご高齢の方までどなたでも気軽に参加でき、認知症について知る、学ぶ、考えることができる場です。また、情報交換や交流を通じた、新たな出会いや地域とのつながりの場です。

名称	開催日時	会場	参加費	内容
は〜とカフェ	第3日曜日 午後1時30分～3時30分	JA福島さくらほ〜とらいふ 船引「は〜と交流館」 (船引町東部台6丁目46) 問 は〜とらいふ船引 ☎73-8580	200円	民家を改修した家庭的な雰囲気の建物の中で、ゆったりと過ごせます。健康や認知症について、一緒に考えて勉強してみませんか?
ふれあいカフェ「ひまわり」	第4火曜日 午後1時30分～3時30分	大越ふるさと館1階 「消費拡大交流室」 (大越町上大越字水神宮62-1) 問 田村市地域包括支援センター ☎68-3737	100円	月毎に、専門職による「まなびの時間」やレクリエーションを実施。軽体操や情報交換を通じて、交流しませんか?
ふれあいカフェ「たんぽぽ」	第1日曜日 午前10時～正午	神保駅前マルタカ (滝根町神保字梵天川38) 問 NPO法人ほ〜とたむら ☎78-3112	200円	認知症について学び、ともに考え理解しあえる場所で、お茶を飲みながら情報交換や交流を深めてみませんか!
まどかカフェ	第3土曜日 午前9時30分～11時30分	旧田村市都路在宅介護支援センター (都路町古道字寺下50) 問 特別養護老人ホーム都路まどか荘 ☎75-3133	無料	困りごとの相談、情報交換、専門職からの講話、体操、レクリエーションなど、おいしいコーヒーやお茶を飲みながらゆっくりした時間を過ごしましょう!
認知症カフェ「あがらんしょ」	第3火曜日 午後2時～3時30分	ふねひき地域包括支援センター (船引町船引字小沢川代89-1) 問 ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762	100円	認知症の方や、家族、専門職、地域の方々が一緒になって集まり交流を深めることができる場です。ほっと一息、気軽にお越しください。
ふれあい喫茶「とこのは」	第3土曜日 午前9時30分～11時30分	特別養護老人ホームときわ荘 「地域交流ホール」 (常葉町常葉字長縄5-1) 問 特別養護老人ホームときわ荘 ☎77-4033	無料	「とこのは」とは、常葉(ときわ)のことです。常葉のみなさんが、誰でも気軽に参加して、おしゃべりしながら和やかに集える認知症カフェです。

※お住まいの地区を問わず、全てのカフェに参加いただけます。開催時間中の出入りは自由です。  
※開催日程が変更となる場合があります。詳しくは各事業所へ、お気軽にお問い合わせください。

### 今月のごみ量 (5月分)

- 1日1人あたりのごみの量: 778g
- 田村市のごみの量の目標: 750g
- 目標達成まであと: 28g 減!
- ※3月のごみの量と比べて、142g 減!

