



葦崎甘利山大会エントリー受付中

みんなで楽しむヒルクライムレース！
ヒルクライムチャレンジシリーズ 2014

ヒルクライムは、山地や丘陵など自然の地形を活かした登坂コースでタイムを競う自転車競技で、3回目を迎える「葦崎甘利山大会」は、選手の体調管理やコース環境などを考慮し、今年は7月に開催します。

コース距離 11.7 km、標高差 1,146 m、平均勾配 9.6%を誇るシリーズ屈指のコースですが、年齢、性別、競技経験ごとに参加部門が選べ、ビギナーから上級者まで楽しむことができます。

みなさん甘利山に挑んでみませんか！

開催日

7月26日（土）受付
7月27日（日）

会場

県御勅使公園自由広場（社会福祉村グラウンド）

エントリー期間

6月27日（金）まで

エントリー方法

公式ウェブサイト
<http://hill-challenge.jp>

同時開催 ちびっ子自転車レース

競技当日（7月27日）の特
別企画として「ちびっ子自転
車レース」を開催します。

参加条件

小学校2年生以下の児童及
び未就学児

申込方法

電話または FAX

定員 先着100名

当日の日程等

受付 9時30分～10時
レース 10時

・場所 御勅使公園自由広場
・持物 自転車、ヘルメット
※補助輪付自転車、三輪車、
ランニングバイクも可

運営ボランティア募集

活動内容

・イベント会場及びゴールで
の作業
・コース安全管理、交通誘導
・参加者の受付、完走証引渡
し、計測チップ回収等作業

応募資格

高校生以上の健康な方

応募締切

6月27日（金）

応募方法

電話または FAX

※活動内容等の詳細は、後日
応募者へ通知します。

問い合わせ

商工観光課観光担当

（内線213・214）
FAX 2311215

健康的なカラダを手に入れよう

陸上ウォーキングで

歩き方がわかる・変わる

Let's Walking



わずかな距離の移動にも自
動車を使ったり、家にいると
きはついつい間食やゴロ寝な
ど、皆さん思い当たる部分は
ありませんか？

とかく現代人は、「歩く」
という行為がおろそかになり
やすい環境にあります。そこ
で今注目を集めているのが
「ウォーキング」です。

生活習慣病予防や気分のリ
フレッシュなど健康づくりに

も効果があり、その人気は
年々様々な年代に広がりを見
せています。この機会にぜひ
ウォーキングを始めてみま
せんか？

今回は円野町をウォーキン
グします。

当日は、スポーツ推進委員
の歩き方の指導や食生活改善
推進員による健康食の試食な
どもあります。お気軽にご参
加ください。

■日時 6月28日（土）
9時30分～

（受付9時より）

■集合場所 つぶらの会館
（円野町下円井1199-13）

■持ち物 汗拭きタオル、
水分補給できる飲み物

運動できる服装、歩きやす
い靴でご参加ください。

■参加費 無料

※荒天の場合は保健福祉セン
ター内で運動を行います。

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当

☎2314310