

| | |
|--------------|---------------------|
| まちのうごき | |
| 面積 | 7.67km ² |
| (9月1日現在) | (8月中) |
| 世帯数 18,247世帯 | 生まれた人 55人 |
| 人口 53,416人 | 亡くなった人 22人 |
| 男 26,252人 | 転入した人 224人 |
| 女 27,164人 | 転出した人 218人 |

広報 向日市

No.559
平成5年(1993年)10月1日
◎発行 向日市役所(京都府向日市寺戸町中野20)
◎編集 秘書広報課 ◎電話 075(931)1111

楽しみながら健康づくり



市民スポーツフェスティバル
10月10日(祝) 体育の日



市民ハイキング
10月31日(日)

東海自然歩道
西山北コース
(善峰～金蔵寺)
約12km
弁当・水筒・雨具
タオル等持参
雨天中止

日程 10月31日(日)
午前8時45分 集合(市役所玄関前)
午後3時30分 解散
定員 50人
申込 教育委員会スポーツ振興課(内線351)へ

障害者青年教室ハイキング

市民ハイキングと同時に開催します
対象 在宅の精神薄弱者(18歳以上)50人
申込 教育委員会社会教育課(内線325)へ

健康体操

無理なくできる体操で、さわやかな汗を流しましょう
10月7日～翌年3月31日 毎週木曜日
午前9時30分～11時30分

場所 保健センター
定員 30人
対象 40～60歳の女性
申込 保健センター
☎933-2666



運動不足をチェック!

1つでも自分に
該当するものが
あれば、あなたは
運動不足です



1. 靴ひもを結んだり、靴下を履くときに苦
労する
2. ズボンやスカートのウエストが窮屈になっ
た
3. 背中に手がまわりにくい
4. 床から物を拾うとき、必ずしゃがむよう
になった
5. 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持
たないことが多い
6. 立ったり座ったりするとき、支えが欲し
くなる
7. 階段を下りるとき、足をふみ外しそうで、
必ずてすりにつかまる
8. よく物につまづく
9. 階段を上ったり急いで歩いたりすると、
息ぎれやどろきがする
10. 歩くのがおっくうで、外出してもできる
だけ歩かないように乗り物を使う

市民スポーツフェスティバル
10月10日(祝) 午前9時30分～午後4時
市民体育館・市民ふれあい広場
▷地区対抗競技種目 輪投げ・樽ころがし
▷個人参加競技種目
バレーサーブポイント・バスケットシュート・輪投げ
シャトル飛距離・卓球バスケット・懸垂・縄跳び
インディアカビンポイント・紙ヒコーキ飛ばし
ワンポイントティール・サッカーキックシュート
ゲートインワン・ホールインワン・ストライク競争
▷紹介コーナー 体操競技・軽スポーツ
■お問い合わせ 教育委員会スポーツ振興課(内線351)
勸向日市体育協会 ☎922-2211
※体育館は上靴が必要です

健康のためには、習慣的に運動・スポーツを
行うことが不可欠です。あなたの運動量は十分
ですか。
10月は、「体力づくり強調月間」です。日ご
ろの運動不足を解消し、楽しみながら体を動か
してみましよう。
市では、体育の日の市民スポーツフェスティ
バルをはじめ、市民ハイキング、健康体操など、
市民相互のふれあいと健康づくりを進めていま
す。この機会に、お問い合わせのうえ気軽に参
加してみてください。