

ターゲットバードゴルフを知っていますか？

ターゲットバードゴルフとは、羽根のついたボールを普通のゴルフクラブで打つ競技です。気軽に始められて、ゴルフのような楽しさを味わえます。町内の猪熊河口堰近くにある専用施設では、全9ホールを1周30分ほどで回ることができます。専用の駐車場があり、道具は無料で貸し出していますので、手ぶらで立ち寄れば200円（町内に住んでいる高齢者が平日午

前中に利用する場合は 100 円) で1日楽しめます。

現在、主に平均 80 歳の高齢者グループが、健康維持と交流を兼ねてよく利用しています。なかには 90 代の人もあります。健康寿命を延ばすのに最適なターゲットバードゴルフをみなさんも始めてみませんか。

開所日時 火木土日・祝日 9時～16時

※雨天時は閉場です。



【ターゲットバードゴルフ体験会】

とき 9/22 日 10時

費用 200 円

申込方法 前日までに電話で申し込んでください。

④問 総合運動公園スポーツ振興係

幸福期をいきいきと過ごすヒント 水内恵子先生トークショー

人生 100 年時代を豊かに生きるため、心身共に幸せな年の重ね方、その幸せを手助けする暮らしを紹介します。毎日の食事や運動、地域での生活の中でできることを、長年の看護師経験と栄養学の知識が豊富な講師が語る楽しい講演会です。



とき 10/12 ㊥ 13 時 30 分～15 時

ところ いきいきほーる

講師 水内恵子さん (NPO 法人健康サロン理事)

定員 50 人

※ Zoom によるオンライン参加も可能です。

費用 無料

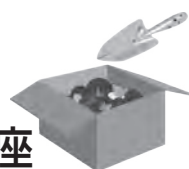
申込期限 9/27 金

申込方法 いきいきほーる健康課に電話やファックス、メールで申し込んでください。

④問 いきいきほーる健康課



簡単！すぐに始められる
ダンボールコンポスト講座



町ではダンボールコンポストを活用した生ごみの堆肥化を推進しています。排出する生ごみを減らして、できた堆肥を家庭菜園などに有効利用しましょう。本講座では、実際に使ってみながら循環させる楽しさを体験することができます。

講座終了後には、初めて参加する場合はその日から始められるスターターキットを、すでに持っている人にはダンボールと基材をプレゼントします。

とき

▷初心者向け 10/12 ㊦ 14 時～15 時 30 分

▷経験者向け 12/7 田 10時～11時30分

ところ 役場別館第2会議室

対象 町内に住んでいる人

定員 20 人(先着順)

申込方法 電話・窓口または右上の二次元コードから申し込んでください。

④問 役場環境係

