

昨年度の満足度 **91%!** 毎年大人気の教室です!

運動習慣**ゼロ**からでもできる!

甲賀市×タニタヘルスリンク

オーダーメイド型 運動教室

大好評につき 今年も受講生募集!

受講費 **9月~2月でこれだけ!**
¥10,000-

※保険料を含んだ金額です。
※返金はできません。

なんと!
昨年度の参加者は
体力年齢 **-18歳!**
最高
全体平均も-7.2歳達成と、
多くの人が変化を実感!

運動が苦手な私でも続けられるかな...?

一人ひとりに合わせた個別プログラム&数字が見えるから続けられる!

事前評価	プログラム生成	プログラム実施	事後評価
<ul style="list-style-type: none"> 体力テスト ライフスタイルアンケート 体組成測定 運動可否判定 	<ul style="list-style-type: none"> 分析シート 目標シート 	<p>タニタの活動量計を1人1台お渡し!</p> <ul style="list-style-type: none"> 筋トレ 有酸素運動 食習慣改善 測定・アップロード 	<ul style="list-style-type: none"> 実施レポート(月1回) 体力テスト(3ヶ月後)

3ヶ月1サイクル×2回(半年程度)

頑張った人にはご褒美あり!

必ずご参加ください!

■ 事前説明会:9月2日(土) ■ 第1回体力テスト:9月9日(土) [場所:いずれも土山開発センター]
プログラムは第1回体力テスト以降、2月上旬まで行います。

仕事や家事が忙しくてちゃんと参加できるか不安...

自分の生活スタイルに合わせて3通りの参加方法を選べます!

参加方法	教室型	フリースタイル参加型	オンライン参加型
みんな楽しく続けられる! 1番人気!	<ul style="list-style-type: none"> 一人では続けられない方 皆とワイワイやりたい方 	<ul style="list-style-type: none"> 自由な時間で運動できる 参加できる時間が不規則な方 本格的な機材で運動したい方 	<ul style="list-style-type: none"> 自宅からでも参加できる 外出が難しい方 一人で運動したい方
場所	水口体育館	甲賀B&G海洋センター	ご自宅 (Zoom)
時間・定員	①火曜 9:30~10:30 ②火曜 11:00~12:00 ③火曜 18:30~19:30 ④水曜 18:30~19:30 ⑤木曜 13:30~14:30 ⑥木曜 20:00~21:00 ①~⑥のいずれか週一回 定員 各教室30名×6教室 →おむね20~50歳代の方	スポーツジムの営業時間内で自由に (9:30~21:30 月曜定休) 定員 110名	日曜 11:00~12:00 定員 10名

募集要項

対象 ▶ 甲賀市内在住 or 在勤・通学の20歳~75歳

申込期間 ▶ 令和5年 8月1日(火) 8:30~ 8月14日(月) 17:00

申込方法 ▶ WEB ※WEBでのお申し込みが難しい場合、お電話か窓口(いずれも平日8:30~17:00)にてお問い合わせください。なお、お申し込みは先着順となります。

詳細・申込はこちら!

問合せ・申込 ▶ 甲賀市教育委員会事務局 社会教育スポーツ課 TEL 0748-69-2249

令和5年度スポーツ庁補助事業

あいの土山マラソン

11月5日開催!

ランナー募集中!! 8月31日まで

土山マラソン

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

公式ポスター・カレンダーイラストデザイン募集

2025年に滋賀県で開催するわたSHIGA輝く国スポ・障スポの公式ポスターデザインおよびカレンダーに使用するイラストを募集します。詳細については、下記QRコードを読みとりください。

公式ポスターデザイン

- 募集内容
 - ①わたSHIGA輝く国スポ公式ポスターデザイン
 - ②わたSHIGA輝く障スポ公式ポスターデザイン
 - ③①と親和性のあるわたSHIGA輝く国スポポスター基本デザイン
 ※募集作品は3枚1セットです。
※詳しくは下記公式ポスターQRコード内募集要項をご覧ください。
- 応募資格
 滋賀県内に在住・在学・在勤の方、または在住・在学・在勤経験のある方 ※個人・グループ・法人やプロ、アマを問いません。
- 応募締切
 9月29日(金) (当日消印有効)
- 表彰
 最優秀賞(1点) 賞状・副賞・賞金30万円
優秀賞(3点) 賞状・副賞・賞金3万円

カレンダーイラスト

- 募集内容
 カレンダーの図案に使用する「スポーツ」をテーマとしたイラスト
- 応募資格
 県内に在住または通学している小学生~高校生
- 応募締切
 9月29日(金) (当日消印有効)
- 表彰
 部門(小学1~3年生の部・小学4~6年生の部・中高生の部)
部門ごとに最優秀賞・優秀賞・佳作(賞状・図書カード進呈)、応募者全員に参加賞

応募先・問い合わせ先 〒520-0807 滋賀県大津市松本一丁目2番1号
わたSHIGA輝く国スポ・障スポ実行委員会事務局
TEL 077-528-3338 ✉ kokusyo-koho@pref.shiga.lg.jp

▲公式ポスター ▲カレンダー

フライングディスク競技審判員講習会開催

本市は2025年に滋賀県で開催される全国障害者スポーツ大会(障スポ)のフライングディスク競技の会場地です。障スポに関わりたい方やフライングディスク競技に興味のある方など、審判講習を受講して資格を手にしませんか?

日程 9月23日(土・祝)、24日(日)

会場 希望ヶ丘文化公園 青年の城(竜王町薬師1178)

受講料 県内在住の方 1,000円

応募締切 8月31日(木) ※定員になり次第締め切り

役割・資格取得の流れはコチラ

応募先・問い合わせ先 滋賀県障害者フライングディスク協会 担当: 田淵
TEL 090-8526-1278 FAX 077-523-6436 ✉ tabuchi-chieko@pref.shiga.lg.jp

第37回あいの土山マラソンボランティアスタッフ募集

スタッフとして選手を応援してみませんか?参加者にはスタッフキャップをプレゼントします。

日程 11月5日(日)

対象 ①、②とも該当する方

- ゴールスタッフ(記録証発行) 11時~16時
- 給水スタッフ 9時45分~16時

場所 あいの土山マラソンコース

問合せ・申し込み あいの土山マラソン事務局 TEL 66-0091 FAX 66-1091

公式HP