



## 石鎚山系 元気ウォーキング大会を開催します！

高地での運動は、エネルギーの消費量を増大することから、平地で行うより健康増進に効果があり、大自然の中をウォーキングすることで、日常のストレスを解消し、癒やし効果を得ることができます。

なお、この大会は、愛媛県西条市が主催し、愛媛県久万高原町及びいの町が共催するものです。

▶ 期 日 5月20日(日)小雨決行

▶ 主会場

瓶ヶ森駐車場(受付・スタート) ※現地集合

▶ コース

瓶ヶ森駐車場～土小屋コース(約10km)

※復路(土小屋～瓶ヶ森駐車場)については、シャトルバスによる移動となります。

▶ 受付及び出発

- ・受付開始時刻…10時
- ・出発式……………10時50分
- ・出発……………11時

▶ 参加資格

いの町在住又は勤務者で、瓶ヶ森駐車場に集合できる方

最後まで完歩でき自己の健康に責任のもてる方(小学生以下については、保護者同伴であること。)

▶ 参加定員

- 伊野地区 30名
- 吾北地区 10名
- 本川地区 10名

▶ イベント

①抽選会

ゴール後、土小屋駐車場で実施。1市2町の特産品が当たるよ。

②キジ汁(無料)サービス

本川特産のキジ汁をご賞味ください。

③記念写真(無料)サービス

完歩記念の写真を撮ろう。完歩証に貼れるよ。

▶ 申込方法

申込締切は、5月2日(水)

受付開始は、4月16日(月)8時30分から定員になり次第締め切ります。

参加希望者は、所定の申込書(コピー可)で、下記まで申し込みください。

▶ 申込・問い合わせ

教育委員会社会教育課(☎893-2012)

吾北教育事務所(☎867-2133)

本川教育事務所(☎869-2331)

(それぞれの地域の機関に申し込みください。)



## 3B体操教室のご案内

「健康で安らかな心」 「健康で美しく」  
「健康で美しく老いる」

のスローガンの下に、3つの手具「ボール」「ベル」「ベルタ」を用い、赤ちゃんから高齢者までの方々を対象に「ストレッチ」「生活習慣病を予防するために持久力を高める」「筋力運動」「心身リラックスさせる遊びの運動」等を組み合わせた体操です。

どうぞ一度、近くの教室へ遊びに来てみてください。

1 すみれクラブ 高齢者生涯センター(鳴谷)

第2・3・4(火) 13:00~14:30

指導者・吉川(☎873-7854)

2 たんぽぽ3B 天王コミュニティーセンター(天王)

毎週(月) 10:00~11:30

指導者・福原(☎852-5268)

3 コスモス3B 枝川コミュニティーセンター(枝川)

毎週(火) 13:30~15:00

指導者・福原(☎852-5268)

4 ほのぼの3B 波川公民館(波川)

第1・3(金)

10:00~11:30 指導者・山崎(☎846-5078)



## ポリオ予防接種のお知らせ

▶ 対象者

生後3か月~90か月未満でいの町に住民票がある方(2回接種が、お済みでない方)

▶ 接種場所

枝川コミュニティーセンター・天王コミュニティーセンター・すこやかセンター伊野

▶ 申込方法

対象者には個別通知をしています。接種当日に記入した予診票と母子健康手帳を持って会場へお越しください。

予診票を持っていない方は、ほけん課に連絡し

ていただくか、当日会場でもお渡しできます。

▶ 注意事項

次のようなお子さまは、予防接種を受けることができません。

- ・接種当日、体温が37.5度以上で、明らかに発熱している。
- ・下痢をしている。
- ・その他医師が不適当な状態と判断した場合

※健康カレンダー及び広報の行事計画表の日程を参照してください。

▶ 問い合わせ

ほけん課(すこやかセンター伊野内)

☎893-3811