



チャレンジデー2023



チャレンジデーは、国内で30年間開催されてきた国際的スポーツイベントですが、今年度が最後の開催となります。

町は今年で13回目の参加となります。それぞれの団体や個人で参加していただき、ぜひセパームに参加人数をお知らせください！ラストチャレンジデーを、金メダル獲得(参加率65%以上)で飾りましょう！

今年是对戦相手が2自治体！

『群馬県南木村』 2019年対戦
『青森県田子町』 2014年対戦



©かぶきん

- 日時：5月31日(水) ※報告受付時間 8時30分～21時
- 場所：自宅や職場など ●対象：どなたでも
- 参加及び報告方法 15分以上継続して運動したら(散歩や家事もOK！)
 - ①右のQRコードからメールで報告
 - ②セパームへ直接報告(回収BOX(セパームに設置)・電話・FAX)



※先着順にクジ引きで参加賞をプレゼントします！なお、賞品の数には限りがあります。

令和5年度 女性教室

～オトナ磨きのエッセンス～

美しさ元気のキーワード「リンパ」を知って更に美しく！身近なタオルを使い、毎日のセルフケアとして一人でも簡単にできるLA(リンパアクティベーション)ストレッチを教えてください。お気軽にご参加ください。

6月教室 「むくみスッキリ！LAストレッチ体験」

～リンパを知って更に美しく～

- ◆日時：6月23日(金)18時～19時30分
- ◆会場：セパーム
- ◆対象：町内在住または町内で働いている女性
- ◆講師：大江由布子
リンパアクティベーションサロン「へばりんば」
- ◆持ち物：フェイスタオル、飲み物、動きやすい格好、ヨガマット(持っている方)
- ◆参加費：無料



- ◆締切：4月16日(金)までセパームへお申し込みください。

屋内温水プール 営業日程のお知らせ

6月10日(土)から屋内温水プールを開館します。水中は足腰に負担をかけずに全身運動ができますので、泳ぐことはもちろん水中歩行などでも無理なく運動してみませんか？皆さんのご利用をお待ちしています。

6月は土日のみ開館

※7月以降の予定は、今後の広報こさかにてお知らせします。

- 遊泳時間：①10時～12時
②13時～15時
③16時～20時



6月10日(土)～11日(日) 無料開放します

※団体でのご利用や貸切の場合は、事前にお問い合わせください。
※発熱等の症状がある方は利用をご遠慮ください。
※入館時に手指のアルコール消毒と検温にご協力ください。

■お問い合わせ先 中央公民館〈セパーム〉(TEL29-2069)