



チャレンジウィーク2024

昨年度まで国内で31年間開催されてきた国際的スポーツイベント、チャレンジデーに替わり、小坂町では「チャレンジウィーク」を開催します。

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！チャレンジウィークをとおして、健康な心身づくりに努めましょう！

●日時：5月27日(月)～6月2日(日)

※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ご報告ください。

①右のQRコードからメールで報告

②報告書に記入してセパーム正面入口に設置する回収箱に投函またはFAX

皆さんぜひ
ご参加ください！



©かふさん

【開催事業・イベント等予定】

- | | | |
|-----------|-------------|---------------------------|
| ○5/28 (火) | 18:00～19:00 | パンチ & キックエクササイズ |
| ○5/29 (水) | 10:30～11:30 | ゆるりら体操教室 |
| ○5/29 (水) | 18:00～19:00 | ヨガ教室 |
| ○5/30 (木) | 13:30～15:00 | K O S A K A 90m i n G Y M |
| ○6/ 2 (日) | | 山開き (参加料500円) |

特別に無料で
参加できます！



屋内温水プール 営業日程のお知らせ

6月8日(土)から屋内温水プールが開館します。
水中は足腰に負担をかけずに全身運動ができます。
ぜひ足を運んで、泳ぐことはもちろん水中歩行など
無理なく運動してみませんか？

皆様のご利用をお待ちしております。

6月は土日のみ開館

※7月以降の予定は、7月号広報こさかにて
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8日(土)～9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
してください。

※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)

みんなの運動公園パークゴルフ場 オープンしています！

4月10日(水)から、みんなの運動公園パークゴ
ルフ場がオープンしています。

パークゴルフだけでなく、公園内の散歩も可能で
す。ぜひご利用ください。

【営業期間】 ～11月中旬頃
(期間中無休)

※天候等により臨時休場する
場合があります。

【利用時間】 9時～16時

【使用料】 中学生以下無料

1日券(高校生以上) 400円

シーズン券 7,000円

(クラブ・ボールの有料レンタルあり)



【あきた家族ふれあいサンサンデー】
毎月第3日曜日

※中学生以下の子どもと一緒に利用する家族(親、
兄弟姉妹、祖父母等)の利用料金が無料になります。

■お問い合わせ先
みんなの運動公園パークゴルフ場(TEL080-8206-5331)