



健康チャレンジ測定会 開催のお知らせ

簡単な運動を通して、現在のご自身の「体力年齢」を知るチャンスです！以下の日程で健康チャレンジ測定会を開催しますので、ぜひお気軽にご参加ください。

- 期 日：5月28日(水)
- 時 間：18時～20時
- 会 場：交流センター・セパーム アリーナ
- 対 象：6歳～79歳
- 参加料：無料
- 持ち物：動きやすい服装、タオル
室内用運動靴

実施種目

【6歳～64歳】

握力、上体起こし、長座体前屈
反復横とび、急歩、立ち幅とび

【65歳～79歳】

A DL(日常生活活動テスト)
握力、上体起こし、長座体前屈
開眼片足立ち、10m障害物走行
6分間歩行



©かぶきん

会場には、お菓子や飲み物もあるよ！

第59回 十和田湖山開き 中止のお知らせ



※令和7年6月1日(日)に開催を予定しておりましたが、熊の出没が心配される状況にあるため、安全確保の観点から中止の判断に至りました。
楽しみにしていた皆さまには申し訳ございませんが、ご理解のほどお願いいたします。



©かぶきん

■申込み・お問い合わせ先 教育委員会学習振興班 (TEL29-2069)

令和7年度 女性教室

～オトナ磨きのエッセンス～

今回は、インドヨガインストラクターのナナディアン先生から本場のインドヨガを学びます。夏に向けて心身のメンテナンスをしてみませんか？ Let's try !

参加募集中！



6月教室 『インドのヨガ体験』

- ◆日 時：6月19日(木) 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：全米ヨガアライアンスE-RY500登録インストラクター nanadian(ナナディアン)先生(103YOGA道場)
- ◆持ち物：汗ふきタオル、ドリンク、ヨガマット(持っている方)
- ◆参加費：無料
- ◆締 切：6月13日(金)までお申し込みください。



■申込み・お問い合わせ先
中央公民館「セパーム」(TEL29-2069)

第75回 社会を明るくする運動

第47回 キャッチフレーズコンクール募集

“社会を明るくする運動”は、第75回を迎えることができました。犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。小坂町推進委員会では運動の一環として、キャッチフレーズを募集します。

■キャッチフレーズのテーマ

日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことを基に、助け合い、誰もが安心して町や学校づくりを目指すキャッチフレーズをあなたの言葉で表現してみませんか？

■応募対象者

町内の小学校5・6年生、中学生、高校生、親子、町民

■応募点数

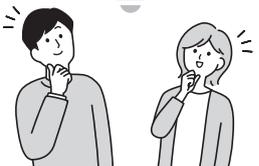
一人1点(親子の応募は重複可)

■応募制限

未発表のもの

■応募方法

セパーム及び各公民館備え付けている「応募用紙」で応募してください。郵便はがきでの応募も受け付けます。



■応募締切

5月30日(金)

■審査・発表

審査会で厳正な審査を行い、優秀賞・入選を決定・公表します。入賞者には7月19日(土)開催予定の「町民のつどい」において賞状と副賞を授与します。

■お問い合わせ先 教育委員会学習振興班 (TEL29-2069)