



しもつけクイズ ③ 正解は 詳細は6ページをご覧ください。

オクトーバー・ラン&ウォークに参加して豪華賞品を当てよう!

10月は、絶好の「ランニング」と「ウォーキング」の季節。今年も、下野市は「オクトーバー・ラン&ウォーク」に参加します。

10月中の「走った」距離と「歩いた」距離を、全国の参加者と競い合うチャンスです。「毎日走っている、歩いている」脚力に自信のある方、また「これから走ってみよう、歩いてみようという」初心者の方もこの機会に参加してみませんか?

参加するには

参加するには、専用のアプリをスマートフォンにダウンロードし、登録する必要があります。詳しくは(株)アールビーズのホームページからご確認ください。

URL <https://arbee.net/>



■申込期限 10月31日(土)

市内おすすめコース

ランニングやウォーキングにぴったりの、市内のおすすめコースを紹介します。

この機会に、ぜひチャレンジしてみてください。

- ・大松山運動公園お散歩コース
- ・天平の丘公園散策コース
- ・下野薬師寺の歴史を巡るコース
- ・中距離チャレンジコース (国分寺、石橋、南河内)

※各コースの詳細は市ホームページをご覧ください。

抽選で豪華賞品をプレゼント!

賞品	ランニング	ウォーキング	各部門定員
市産牛肉カルビ 1kg	300km達成	200km達成	5名
市産いちご (とちあいか) 4パック	200km達成	100km達成	10名
市産野菜セット (旬の野菜セット)	80km達成	60km達成	25名



大松山運動公園
ゴムチップ舗装のコース

ジョギング・ウォーキングの講座

ジョギングとウォーキングの講座を開催します。

ジョギングの講師には、スポーツ協会陸上競技部員であり、栃木県郡山市町駅伝競走大会出場ランナーの篠原寛明氏をお迎えします。また、特別講師として、箱根駅伝で区間賞を獲得し、現在は壬生町の地域おこし協力隊としてご活躍のベンジャミン氏をお招きします。

ウォーキングは、スポーツトレーナーの方に専門的な指導をお願いします。

この機会に、正しいジョギングやウォーキングのやり方を学んでみませんか?

感染症対策

参加者は、講座前2週間分の体調管理チェックシートへの記入と、当日のマスク着用にご協力ください。

■日時

10月2日(土)

ジョギング

午前9時~11時

ウォーキング

午後2時~4時

(受付は30分前に開始)

■場所

大松山運動公園陸上競技場

■定員 各講座20名 (先着順)

■服装

運動しやすい服装、マスク

※スパイクのような先の尖ったシューズは禁止です。

■申込方法 申込用紙をスポーツ振興課にメール、FAX、または直接提出 (用紙は、スポーツ振興課、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センター、石橋体育センターで配布)

■申込期間

9月1日(水)~17日(金)

水辺の安全教室を実施

市内の小学校7校で、水辺の安全教室を実施しました。

この教室は、川や海などの水辺での事故を防ぐための方法や心がまえを子どもたちに身につけてもらうために行われ、講義と体験で構成されます。

溺れたときに救助を待つ体勢や、溺れている人へ浮く物を投げる方法、ライフジャケットの効果など、命を守るための講義を真剣そのものの表情で受講した児童たちは、その後、プールで体験に取り組み、楽しそうな様子も見られました。

