

# 中辺路公民館だより

平成28年3月号

未来へつながる道  
田辺市

発行：中辺路公民館  
住所：田辺市中辺路町  
栗栖川402番地の1  
電話：64-0504  
FAX：64-0966

## 熊野古道 ノルディックウォーキング



参加費無料！

中辺路公民館・中辺路地区体育協会主催による熊野古道ノルディックウォーキングを、下記のとおり開催いたします。参加ご希望の方は3月17日（木）までに中辺路公民館（☎64-0504）までお申込みください。

- ▽開催日 3月27日（日）  
※小雨決行
- ▽コース のごし橋～高原  
距離：約9.4km  
★歩き応えのあるコースです。
- ▽服装 歩きやすい服装、帽子
- ▽持ち物 水筒・お弁当・雨具  
スティック  
(持っている方のみ)

スティック貸出いたします!!

スケジュール	
9:00	中辺路コミュニティセンター 集合 (のごし橋へバス移動)
9:20	のごし橋～北郡越～高原 ウォーキング開始 (途中、昼食をとります)
15:00	高原到着 (中辺路コミュニティセンター へバス移動)
15:30	中辺路コミュニティセンター 到着・解散

手軽にできる全身運動！

## ノルディックウォーキングを始めませんか？

中辺路公民館・中辺路地区体育協会主催で、4月から9月までの期間、ノルディックウォーキング教室を開催いたします。

スティックを使って歩くので、上半身（肩・腕・腹筋・背筋等）の関節や筋肉も動かせて、手軽に全身運動ができます。皆で歩き、体を鍛えましょう！参加ご希望の方は3月15日（火）までに中辺路公民館（☎64-0504）までお申込みください。

日程 毎月第2火曜 19時～20時30分 場所 中辺路多目的グラウンド  
講師 スポーツ推進委員 坂原滋さん・川崎五一さん 参加費無料!!



中辺路地域版市民力レッジ第4回講座

## 「振り込め詐欺等に対する防犯教室」開催!!

中辺路地域版市民力レッジを開催しますので、受講者を募集いたします。

受講ご希望の方は中辺路公民館（☎64-0504）までお申込みください。



日 時	3月2日（水） 19時30分～20時30分
場 所	中辺路コミュニティセンター 大会議室
定 員	50名
講 師	田辺警察署生活安全刑事課 課長代理 藤井雅也氏



## 卓球サークル部員募集

卓球サークル活動中です。健康を保つためにも卓球を始めてみませんか？初心者の方も大歓迎！活動内容は下記のとおりです。

活動日	毎週火・水・木曜日
時 間	火・水曜 9時30分～ 11時30分 木曜 19時～21時
場 所	中辺路コミュニティセンター 1階 大会議室
会 費	年間 1,000円



ラケット貸出いたします！

お問い合わせはこちらまで  
中辺路教育事務所 ☎64-0504

## グラウンドゴルフ大会



中辺路町老人クラブ連合会、田辺市社会福祉協議会中辺路地区事務所及び中辺路地区体育協会の共催により次のとおりグラウンドゴルフ大会を開催いたします。皆さまご参加ください。

日 程	3月18日（金）
時 間	13時30分～16時
場 所	中辺路若もの広場

参加ご希望の方は田辺市社会福祉協議会中辺路地区事務所（☎64-1890）までお問合せください。

