



日光集落支援員
活動レポート vol.01

「やってみたい」を形に

このコーナーは、集落支援員として日光地域の活性化に取り組む井中友子さんの活動を紹介します。

みなさん、こんにちは！今月号から連載させていただくことになりました。私が普段どのような活動をしているのかお届けします。

現在、米子の飲食店・伯耆町の若者・日光地区をつなぎ、日光産りんごを使ったバーガー開発に取り組んでいます。このバーガーで、今年のとっとりバーガーフェスタに出場します！まずは、8月27日に植田正治写真美術館で行われる鳥取県大会。応援よろしくお願いします。



日光産りんごを使ったバーガー

もう一つ取り組んでいるのが、9月16日～19日に旧日光小学校で開催する「伯耆おとぎ町フェス2016」。大自然の広がる日光地区で、自然体験を通して、地域の皆さまと交流するイベントです。訪れた人と日光地区に暮らす人たちが交流することによって、新しい価値を発見し、より良い地域づくりへつなげたいです。



健康長寿・ダイエット 気になる方は必見

水中運動教室 参加者募集中

スマイリーは、町から委託を受け、水中運動教室をしています。3ヶ月ごとに町報で参加者を募集しています。見学も自由にできますので、お気軽にお越しください。

水中運動のおすすめポイント

水中は、関節や骨への負担が少ないため、ひざや腰に痛みのある人やシニア層も、比較的楽に運動できます。カロリー消費量も陸上に比べて多く、汗でべたつくこともないので、爽やかな気分で体を動かせますよ！

体力づくりからダイエットまで 3種のコースから選択

水中運動教室は、ゆうあいパルのプールで、火・金曜に実施しています。各教室とも参加費2,000円（1期10回分、初回のみ）とプール利用料310円（毎回）が必要です。詳しくは、健康対策課へお問い合わせください。

| 曜日 | 時間 | コース | 内容 | その他 |
|----|-------------|---------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 火曜 | 10:30～11:30 | 水中まめまめクラブ 火曜日コース | ウォーキングを基本に、水圧を利用してしっかり運動 | 参加申込み、問い合わせは以下へ 健康対策課 ☎0859-68-5536 |
| 金曜 | 10:30～11:30 | 水中まめまめクラブ 金曜日コース | 音楽に合わせて体を動かす軽めのアクアビクス | |
| | 19:30～20:30 | アクアフィットネス 教室 | 20～60代まで、比較的若い世代向けのアクアビクス。痩せたい人・しっかり体を動かしたい人にオススメ！ | |

9月イベント予定 こちらも参加受付中

【第12回女子ソフトバレーボール大会】

と き 9月11日（日）
と ころ 満口体育館
対 象 女性で構成されたチーム（4人制）
申込締切 9月6日（火）

【第4回ナイターグラウンドゴルフ大会】

と き 9月15日（木）
と ころ スポーツ公園野球場
対 象 町内外問わず（定員70人）
申込締切 9月4日（日）

このほか、町民体力テストなど予定

問い合わせ先 (一社) ほうきスマイリースポーツクラブ事務局 (スポーツ公園内) TEL:0859-68-3775