



スポーツひろば

健康ウォーキング「みんなで楽しく歩こう」開催

主催：ほうきスマイリースポーツクラブ／後援：総合スポーツ公園・健康対策課／協賛：ロイヤルホテル大山・寿製菓

厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動指針【アクティブガイド】」によれば、ウォーキングなどの運動を継続的に行うことは、生活習慣病（特に心臓病や脳卒中など）の予防に大きな効果があるとされています。今の生活に「プラス10分間運動することからはじめてみませんか。」



11月13日に開催した「健康ウォーキング」、コースはロイヤルホテル大山周辺の紅葉を楽しめるコース【ロングコース5km、ショットコース1.2km】、参加者は38名で、秋のさわやかな風を感じながらウォーキングを行いました。ロングコースに参加された高田恵美子さんは「気持ちよく歩いてリフレッシュできました。楽しくて5kmがあつという間でした」。井勝憲子さんは「少し疲れたけど紅葉がきれいによかった。5km楽しんで歩けました」との感想をいただきました。

ご参加いただいた方には「伯耆町健康ポイント」1ポイントと協賛いただいたロイヤルホテル大山の入浴券、寿製菓のお饅頭が贈られました。スマイリースポーツクラブでは今後もウォーキング大会を開催していきます。次回以降のご参加お待ちしております。



問い合わせ先 総合スポーツ公園 TEL 0859-68-3775

やさしい
人権啓発講座

ひまわり
セミナー

～1月は性の多様性について学びます!～

テーマ 性的マイノリティの人権
 と き 1月20日(木) 13:30～15:10
 ところ 溝口公民館
 内容 講演「性の多様性から『じぶん』について考える」
 講師 田中 一步 さん、近藤 孝子 さん (にじいろi-Ru (アイル))

～セミナーのDVDを町内の各図書館や公民館、文化センター、教育委員会で貸し出しています～

- ① 「コロナの現状とこれから」(48分番組) 鳥大医学部附属病院 千酌 浩樹 氏
- ② 「ハラスメントと人権」(48分番組) 鳥取県人権文化センター 岡 研司 氏
- ③ 「高齢社会における男女共同参画」(37分番組) よりん彩 大田 雅子 氏

問い合わせ先 教育委員会事務局 人権政策室 TEL 0859-62-0713

有料広告

「お家おたすけ」屋さん

TASUKU
たすく

SKILL LABO 維新工業
ISHIN INDUSTRY

〒689-4122鳥取県西伯郡伯耆町坂長715-1

TEL 0859-57-7177

携帯 090-7972-0426

http://www.tasuku-houki.com/

解体

住宅 倉庫 空き家 小さな箇所も 解体します!

解体施工技士が施工、
管理するので安心!

住宅内外装工事
ブロック工事
フェンス工事

樹木伐採工事
不用品の回収
壁の塗り替え、張り替え

一級空家
管理士

大変なこと!!
放っておくと!!



< 鳥取県西部解体業協業協議会 会員 >

< 一般社団法人 空き家管理士協会 会員 > < 伯耆町空き家対策協会 会員 >

建設業許可 鳥取県知事許可(般-2)第7427号 とび・土工事業 解体工事業
産業廃棄物収集運搬許可 鳥取県 鳥根県 許可 192704号

