

## 体力をつけて 健康な暮らしを

### スポーツクラブに 参加してみませんか！

健康な生活を送るためには、適度な運動による体力作りが重要ですが、鳥取県の調査では、週1回以上の運動をしている人は、成人の2人に1人という状況です。

「スポーツを楽しみたいけど、きっかけがない」「自分の体力に合った運動がしたい」という方は、一度スポーツクラブの活動に参加してみませんか？

総合型地域スポーツクラブ「スポーツしよい大山」では、さまざまなスポーツ教室やイベントを行っています。

あなたも、手軽にできるスポーツで、健康で充実した暮らしを送りましょう。



▲教室のようす  
(ラージボール卓球)

#### ◆実施中の定期教室

・ウォーキング (月1回)

毎回コースを変えて歩きを楽しみます。

・バドミントン (週2回)

初心者にも優しく指導します。

・ボウリング (月2回)

指導を受けた後、レーンで実践します。

・ラージボール卓球 (月2回)

大きいボールと高いネットでラリーが続くやすい卓球です。

・グラウンド・ゴルフ (月1回)

基本のプレーを学びます。

#### ◆会費 (年会費)

一般 3,000円

中学生以下 2,000円

※体験もできます。詳しくは事務局へ

#### ◆事務局 社会教育課内

☎0859・54・5212

花火大会・夜店など  
お楽しみがいっぱい！

### 「納涼の夕べ」

大山公民館では、毎年恒例の「納涼の夕べ」を行います。

このイベントも今年で46回目。今回も「納涼コンサート」、ダンスなどの「おたのしみステージ」、「納涼花火大会」「盆踊り」など楽しい催しでいっぱいです。

冷たい飲み物など「夜店」もありますので、みなさんお誘いあわせてご来場ください。

◆日時 8月16日(土)

18時～

◆場所 大山公民館前広場

※雨天の場合は大山公民館

1階大集会室

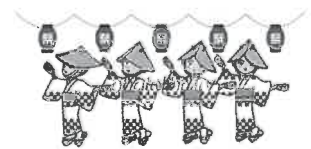
#### ◆問い合わせ先

納涼の夕べ実行委員会事務局  
(大山公民館内)

☎0859・53・3003



### いさい踊り 盆踊り大会



ふるさとに残る『いさい踊り』を多くの人に知ってもらい、踊り続けていこうと「中山いさい踊り保存会」が、毎年「盆踊り大会」を開いています。今年も「小学生いさいおどりコンテスト」も同時に開催します。

みなさん、ぜひお誘いあわせてご参加ください。

◆日時 8月18日(月)

19時30分～20時45分

◆場所 中山公民館前駐車場

※雨天の場合は中山公民館

2階大会議室

#### ◆問い合わせ先

中山いさい踊り保存会事務局  
(中山公民館内)

☎0858・58・2334

※普及講習会もあります。

◆日時 8月8日(金)

19時30分～20時30分

◆場所 中山公民館2階大会議室

議室

祝 大山町成人式



▲平成26年成人式実行委員のみなさん

### 大人への第一歩！

成人式は平成27年1月3日

#### ◆日時

平成27年1月3日(土)

13時30分開式

◆場所 保健福祉センターなわ

◆対象 平成6年4月2日から平成7年4月1日まで生まれた方で、町内在住者および出身者

※町内在住者には、11月頃ハガキで式のご案内をします。

※出身者には、10月頃に式出欠のご案内をします。

◆問い合わせ先 社会教育課

☎0859・54・5212

自分たちの成人式に関わってみたい方はぜひ応募ください。

#### 成人式実行委員を募集します

自分たちの成人式に関わってみたい方はぜひ応募ください。

◆問い合わせ先 社会教育課

☎0859・54・5212