

【期】長浜文化スポーツ振興事業団からのお知らせ

ぶんスポちゃんねる!

【ぶんスポちゃんねる】は文化・スポーツの生きた情報をお届けします!



第19回びわ湖長浜ツデーマーチ

県内最大のウォーキングイベントです!
主会場・ゴール 豊公園噴水広場

5月14日(土)
5月15日(日)

- 参加費 一般：1,500円(当日申込み2,000円)
中学生以下：500円(当日申込み800円)
- 参加記念品 大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、コース地図、記念バッジ、完歩証など
※中学生以下の申込みは一部記念品が変更されます。
- 申込方法 参加申込書と参加費等を添えて①郵便局、②現金書留、③直接事務局のいずれかの方法で申込みください。

▼コース案内

14日(土)	A: 中山道宿場めぐり40km	15日(日)	E: 湖北の古刹と清流のみち40km
	B: 国宝彦根城20km		F: 浅井三姉妹ふるさとめぐり20km
	C: 近江母の郷15km		G: 北国街道15km
	D: びわ湖南まわり10km		H: びわ湖北まわり10km

■ びわ湖長浜ツデーマーチ実行委員会事務局<市民体育館内>
(☎64-5151) ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~biwako/>

今、ウォーキングが注目されています! あなたも歩いて健康になろう!

- WHY? 今なぜウォーキング?
- それは・・・歩くところなのにいいことがいっぱいあるからです!
- ①肥満解消! 体脂肪を燃やしメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策にも!
 - ②中性脂肪をとり肝機能低下ストップ!
 - ③血液の中の善玉コレステロールが増加!
 - ④心臓機能、肺機能をパワーアップ!
 - ⑤骨の老化を防ぐ!
 - ⑥新陳代謝を促進、素肌もきれいに!
 - ⑦生体リズムを整え、寝付き目覚めもGOOD!
 - ⑧心晴れ晴れ! ストレス解消!



ウォーキング博士から一言アドバイス
わしが注目するのは、やはり①の肥満解消に効果があるということじゃな!
厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分間歩く(700m、1,000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじゃ! ただしどんなに歩いてても食べ過ぎには禁物じゃよ!

問 健康パークあざい(野瀬町82)
8、☎76-11126



「運動ポイントカードの申込方法」
健康パークあざいまたは浅井B&G海洋センター窓口へ
※カードの発行は無料です。

【対象施設・ポイント対象の運動】
健康パークあざい(野瀬町)
水中歩行、ウォーキング、グラウンドゴルフ
浅井B&G海洋センター(大依町)
テニス、グラウンドゴルフ

【期間】
4月1日(金)～6月30日(木)

運動する人応援キャンペーン
運動して特典をもらおう!
健康パークあざい、浅井B&G海洋センターで運動すると、運動ポイントカードにポイントが貯まります。例えばウォーキングなら2000歩で1ポイントです。貯まったポイントは施設の無料利用券等の特典と交換できます。

平成23年4月～9月

国際文化交流ハウスGEO講座受講生募集!

長浜バイオ大学留学生による「中国の日常会話教室」
楽しく、わかりやすい日常会話レッスンです。
【とき】4月16日～9月17日 土曜日 各全16回
中級10時30分～12時
初級13時～14時30分
【定員】各10人(先着順)
【受講料】13,000円(全16回分)※別途テキスト代必要
【講師】馮麗利(ひょう れいり)氏

タイ舞踊教室
ゆったりと優雅で気品高く神秘的なタイ舞踊をとおしてタイ文化やタイ語を学びます。
【とき】4月11日～9月12日 月曜日 全16回
19時～20時15分
【定員】12人(先着順)
【受講料】12,000円(全16回分)
【講師】タッサニーヤー サエリー氏

キッズ英会話教室
ゲームを楽しみ、体を動かしながら英語を耳と体で、吸収していきます。
【とき】4月16日～9月10日 土曜日 各全16回
①4歳(年少) 13時10分～13時50分
②5歳、6歳(年中、年長) 14時～14時50分
③7歳、8歳(小学1、2年生) 15時～16時
【定員】各10人(先着順)
【受講料】12,000円(全16回分)※別途テキスト代必要
【講師】村山 ジェラルディン氏

ボディケアヨガ教室 - 初心者向け -
体をほぐしながら、補整していきます。足つぼマッサージも指導します。
【とき】4月11日～9月12日 月曜日 各全16回
①13時30分～14時45分
②15時～16時15分
【定員】各20人(先着順)
【受講料】12,000円(全16回分)
【講師】北 京子(きた きょうこ)氏



どの講座も3月16日(水)から下記窓口で所定の申込用紙にて受付を開始します。
※電話予約可(火曜日、祝日の次の日は休館) ※定員に満たない場合開講しないことがあります。

問 国際文化交流ハウス(☎/Fax63-4400) ※受付時間10時～18時

長浜サンパレス(八幡中山町)臨時休館等のお知らせ

施設改修工事のため、次の期間は利用ができません。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

全館臨時休館
4月1日(金)～4月8日(金)

体育館利用禁止
3月25日(金)～4月8日(金)



問 長浜サンパレス
(☎64-1444)

平成23年度生涯学習受講生募集

湖北公民館では、4月から開講する公民館各種教室の受講生を募集しています。「初めてのピラティス」、「パン教室」、「楽しい子ども英語教室」、「親子でリフレッシュ教室」、「ヨガ教室」、「ベビーマッサージ教室」など、23教室を計画しています。開講日や受講料など詳しいことは、下記まで問合せください。

問 湖北公民館 (☎78-1287)

～姉妹都市親善女子サッカーチームのメンバーを募集中～

今夏、FIFA女子ワールドカップ2011がドイツで開催され、7月5日に長浜市の姉妹都市であるアウグスブルク市で「日本対イングランド」の試合が行われます。これに合わせ、長浜サッカー協会が女子サッカーチームを編成し、試合の見学およびアウグスブルク市サッカーチームとの親善交流試合を行います。現在協会においてサッカーチームのメンバーを募集中です。(3月末まで) 詳しくは、下記まで問合せください。



問 長浜サッカー協会事務局 北川雅英<自宅>
(☎62-6524)