

阿蘇ビート 一日入場券プレゼント

11月3日(金・祝)に開催される阿蘇ビートの1日入場券をペア5組にプレゼントします。

申込期限は、10月25日(水)午後5時までです。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

QRコードはこちら



申し込み・問い合わせ 大津町役場 商業観光課 商業観光係 ☎096(293)3115

さきかけ
「魁 痩せる塾」の開催について (国保加入者30歳～74歳限定!)

1gでも痩せることを目的とした教室です。

運動、食事の両面からアプローチし、痩せるメカニズムを理解しながら実践を行います。運動の実施、食事の改善により、期間中に体脂肪量を減少させ、教室終了後も継続的に取り組み、体重を減少させていきます。

楽とは言えませんが、この機会に体重、体脂肪量を減少させましょう!

- 開催日 11月17日、24日、12月1日、8日、15日、22日 令和6年1月12日(毎週金曜日 計7回)
- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 町民交流施設オックス 2階 集会室
- 参加費 無料
- 対象者 国保加入者の30歳～74歳までの人
- 定員 15人(先着)
- 申込期限 11月9日(木)午後5時
- 申込方法 電話又はオンライン(QRコード)にてお申し込みください
- 主要内容 運動効果、食事効果等を学んで、体重を減少させる。
【運動】インボディ測定・目標の設定、有酸素運動がもたらす効果、筋トレの及ぼす効果 など
【栄養】オーダーメイドの減量計画作り、血糖値を下げる食事のとり方、おいしく減塩する方法 など
- 服装 動きやすい服装、水分持参でご参加ください。
- 講師 クラブおおづ、町管理栄養士

QRコードはこちら



※申込者が定員に満たない場合には、国保以外の健康保険の加入者も参加できます。

詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ 健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114

「江藤家住宅」一般公開のお知らせ

町の貴重な文化財の一つである国指定重要文化財「江藤家住宅」の一般公開を実施します。

- 日時 11月12日(日)午前10時～午後3時30分
※入場は午後3時まで
- 場所 江藤家住宅(大津町陣内)
- 内容 敷地内見学等
- 駐車場 南部地区交流広場(大津町陣内1651)
- 入場料 無料
- 参加方法 事前申込不要
- その他 ※天候によっては内容を変更する場合があります。
※詳しくは町ホームページをご覧ください。
※江藤家住宅は、一般公開を除き、基本的に敷地内は非公開となります。



町ホームページ



問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係 ☎096(293)2180

50代からの健康づくり教室

いくつになっても自分の足で行きたいところに行けることが、これからの人生を豊かにしてくれます。この当たり前のことを継続するために、**今から実践すべきこと、いきいきと元気に生活することのヒント**をお伝えします。自宅でも実践できることや日常で意識することなど新たな学びもありますので、ぜひ参加ください。講話や運動を含めた3回シリーズでの実施となります。

- **日時・内容** 第1回 令和5年11月11日(土) 午前9時45分～11時45分
講話:フレイルとは?認知症とは? 運動:下肢筋トレ等
- 第2回 令和5年11月18日(土) 午前9時45分～11時45分
講話:お口の健康、栄養について 運動:下肢筋トレ等
- 第3回 令和5年12月2日(土) 午前9時45分～11時45分
講話:正しい歩き方、フットケア 運動:ウォーキング等
- **主催者** 町健康保険課・生涯学習課
- **対象者** 町内在住の人(誰でも参加できます)
- **定員** 30人
- **場所** 第1回・第2回:町生涯学習センター大会議室
第3回:オークスプラザ
- **参加費** 無料 ※動きやすい服装でお越しください。
- **申込期間** 10月16日(月)～11月8日(水) ※定員になり次第受付終了



問い合わせ・申し込み 町生涯学習センター ☎096(293)2146

児童館 バスハイキング 参加者募集!

親子でバスに乗って、恐竜博物館で交流をしましょう。

- **日時** 11月18日(土)少雨決行 午前8時45分集合～午後3時解散
- **集合場所** 人権啓発福祉センター(大津町杉水932-3)
- **行先** 御船町恐竜博物館・ふれあい広場(恐竜公園)※館内見学後、コースターを作成します。
- **参加費** 大人:450円 小中学生:150円 小学生未満:無料(入館料)
- **持ってくるもの** 昼食、水筒、シートなど
- **募集人員** 先着15組程度(大津町在住、在勤の人に限る)
- **申込期間** 10月23日(月)～11月2日(木)
- **申込方法** 電話または児童館で直接お申込みください



問い合わせ・申し込み 人権啓発福祉センター(児童館) ☎096(292)9777

大津町 特定創業支援事業 創業セミナー 夢の一步を踏み出そう!

- **日時** ①11月4日(土) ②11日(土) ③18日(土) ④25日(土) ⑤12月2日(土)
各回 午前9時30分～11時30分
- **場所** 旧大津町商工会館(大津町大津1417)
第①回～④回まではオンライン受講も可(ZOOM利用)
受講者同士の交流の場となっておりますので、会場での受講をお勧めします。
- **定員** 20人(定員になり次第終了)
- **対象** 創業をお考えの方や創業に関する知識を習得したい方、創業3年以内の方 QRコードはこちら
※町民、または町内で創業予定の人を対象とします。
- **費用** 無料
- **申込期限** 10月27日(金)
- **申込方法** 電話またはオンライン(QRコード)にて申し込みください
- **講師** 武田中小企業診断士・行政書士事務所 代表 武田 明子(たけだ あきこ)さん



問い合わせ・申し込み 大津町商工会 ☎096(293)3421

秋のさわやか登山教室(えびの高原

からくにだけ おおなみのいけ
韓国岳・大浪池)

山登りにチャレンジ!紅葉が見頃です!

- 共催 大津町野外活動研究会、町教育委員会
- 期日 11月4日(土) (雨天中止)
午前6時15分集合 午後5時解散(予定)
- 集合場所 町総合体育館 北側駐車場
- 行き先 宮崎県えびの市 ①韓国岳・②大浪池
- 参加対象 町内在住・在勤者
- 募集人員 20名程度
- コース ①韓国岳～大浪池コース(中級者向け) 登山の所要時間 5時間程度(休憩時間除く)全行程約7km
②大浪池周回コース(初級者向け) 登山の所要時間 3時間程度(休憩時間除く)全行程約5km
- 参加料 500円(駐車料金、お茶、お菓子など)
- 申込み 1)申込期間 10月20日(金)～10月30日(月) 午前8時30分～午後5時まで(土日祝除く)
2)申込方法 電話、または役場2階生涯学習課窓口にて申込書を提出してください。
3)申し込み時に希望のコースを申し出ください。
- 準備物 ☐運動のできる服装 ☐靴(登山用) ☐帽子 ☐雨具(カッパ必須)
☐タオル等 ☐手袋(軍手等) ☐筆記用具 ☐食糧(昼食、飲物、非常食)
☐バッグ(背負えるもの) ☐レジャーシート(必要な方)
- その他 ・山の天候は、変わりやすいので万全の準備をお願いします。
・怪我及び事故等については、町が加入している保険の適用範囲内で対応します。
・11月1日(水)に参加者向け事前研修会を開催予定とします。(強制ではありません)
・雨天時は下記に該当する場合は中止します。
前日16時時点の気象庁の公表で降水確率が80%以上の場合
態度決定は当日朝6時00分に行います。



問い合わせ

大津町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係 ☎096(293)2180

クラブおおづ テニス(硬式)短期教室

初心者を対象にした、テニス練習会を開催します。

興味のある方、一緒にテニスを楽しみましょう!皆さんの参加をお待ちしています。

- 期日 11月7日(火)、11月14日(火)、12月21日(火)、11月28日(火) 全4回
- 時間 午後1時～3時
- 場所 昭和園テニスコート
- 参加対象 どなたでも
- 準備物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、水分、ラケット(お持ちの方)など
- 参加費 クラブおおづ会員(無料)、非会員(全4回で1,000円)
※参加費は、教室初日にお持ちください
- 申込期限 11月2日(木) 午後4時(事前に電話で申し込みください)

問い合わせ・申し込み

NPO法人クラブおおづ事務局 ☎096(294)2922 (月曜～金曜の平日午前9時～午後5時)

大津町健康推進事業 第3期 健康推進運動教室

「コロナ禍で体力、筋力が減った。」「明らかに以前より運動不足だ」という方。楽しく運動を行いながら健康で元氣な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったまま出来る運動」「レクリエーション」「ボールを使った運動」など運動が苦手な方でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所ご用意しています。

- 日時 【昼の部】10月25日～12月27日(毎週水曜 全10回)午後2時～3時 場所:町総合体育館
【夜の部】10月24日～12月26日(毎週火曜 全10回)午後7時～8時 場所:楽善ふれあいプラザ
- 定員 先着20名(事前にお電話でお申し込み下さい)
- 参加費 無料
- 準備物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

問い合わせ

NPO法人クラブおおづ トレーニングルーム ☎096(293)8088