



## 第60回 大和郡山お城まつり フォトコンテスト入賞者発表

今年のお城まつりで実施したフォトコンテストで、応募者数30人・応募点数53点の中から、表のとおり入賞者が決まりました(敬称略)。  
問合せ=市観光協会(☎52-2010)

賞	名前	住所	題名	賞	名前	住所	題名
金賞	石井 康道	大和郡山市	極楽橋	佳作	上島 喜代	田原本町	春の電車通り
銀賞	中村 喜久男	生駒市	眺望	//	荒谷 譲	大和郡山市	夜桜
//	菊池 仁	大和郡山市	堀の白鷺	//	中田 憲治	大和郡山市	夕桜爛漫
銅賞	中村 幸雄	奈良市	郡山城跡を彩る	//	山川 ツサ	大阪市	桜とお堀と電車と。
//	鶴指 眞志	木津川市	やっと咲いたね	//	桂 祐子	生駒郡三郷町	ねえ あれ見て
//	安田 久代	奈良市	参上しました	//	竹本 晴行	北葛城郡上牧町	春爛漫
//	上島 春雄	田原本町	お城の春彩	//	宮田 道	奈良市	古城の春
佳作	岡田 和彦	大和郡山市	内堀暮色	//	光井 好生	大和郡山市	お姉さん

### いきいき百歳体操 ～仲間を集めてはじめてみませんか？～

#### いきいき百歳体操とは？

DVDにあわせて椅子に座りながら行う週1回、約30分の筋力アップ体操です。  
自分に合った重さのおもりを手や足に付けて行う体操で、介護予防の取組みとして全国的に行われています。  
近所の人と週1回集まる場所が出来る事で、お互いのちょっとした困り事の相談や、知っているお得な情報を教え合うといった「ご近所同士のつながり」も生まれます。

#### 体操を始めるには？

- ①参加する仲間を5人以上集める
  - ②会場を決める(週1回集まれる場所なら集会所や個人の家でもOK)
  - ③テレビ・DVDプレーヤー、背もたれ付きの椅子を準備する
- ※体操に使うおもりとDVDは市から貸し出します。



体操の開催について詳しく話を聞いてみたい人は下記までお気軽にお問い合わせください

	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター	社会福祉協議会
担当地区	郡山北・郡山西・矢田	片桐・西田中	昭和・筒井・治道	郡山南・平和	全域
電話	55-7733	55-7011	57-2233	51-0700	53-6531

### 九条スポーツセンター 秋の体験キャンペーン～11月29日(月)まで～

現在開催中の教室を通常1回1,100円(税込)のところを1回550円(税込)で体験できます。

#### スタジオ おすすめ教室 ※対象16歳以上

ヨガ	毎週水・金曜	10:00～11:00
ストレッチヨガ	毎週水曜	13:00～14:00
ひきしめヨガ	毎週水曜	19:00～20:00
衰えない体づくり体操	毎週木曜	13:00～14:00
楽トレ	毎週金曜	9:30～10:30
ゼロトレ	毎週金曜	11:15～12:15
肩こり腰痛ケア体操	毎週土曜	11:15～12:15

#### プール おすすめ教室 ※対象16歳以上

アクアビクス	毎週月曜	11:30～12:30
	毎週水曜	10:10～11:10
	毎週木曜	10:00～11:00
かんたんアクア	毎週金曜	13:00～14:00

#### 子どもプールおすすめ教室 ※対象3歳半～小学2年生

子ども水泳 Bクラス	毎週 月・水・木・金曜	15:30～16:45
---------------	----------------	-------------

※定員のクラスの体験募集はありません。

申込・問合せ=九条スポーツセンターフロントまたは電話(☎52-1245)