

- 市川の文化人展……………2面
- 消防総合訓練実施と消防広場開催…3面
- プラスチックの分別にご協力を…4-5面
- 「市川米っくらぶ」参加家族募集…7面
- 中山のおひなまつり……………8面

2014年(平成26年) 2月15日 NO.1490
毎月第1・第3土曜日発行

広報いちかわは新聞折り込みでお届けするほか、市内各駅の広報スタンドと公共施設で配布しています。入手困難な方で自宅への配布をご希望の場合は、広報広聴課へお問い合わせください。

市制施行80周年記念

体と心の健康づくり 下総・江戸川ツーカーマーチ

4月12日(土)・13日(日)
参加者募集中
雨天決行

市では、4月12日(土)、13日(日)の2日間、スポーツセンターを起点に名所・旧跡を歩く「市制施行80周年第8回下総・江戸川ツーカーマーチ」を行います。両日とも4種類のコースがあり、地域の自然や歴史・文化にふれながら、自身の体力にあわせて歩くことができます。

体への負担も少なく、安全かつ効果的に有酸素運動が出来るウォーキングは、老若男女を問わず、いつでもどこでも取り組める、最も気軽なスポーツの一つです。イベントへの参加を第一歩に、ウォーキングを通じた健康づくりを始めてみませんか。

☎043-255-0141 下総・江戸川ツーカーマーチ実行委員会(千葉県ウォーキング協会)

(スポーツ課)

コースとスケジュール

	北コース	距離	受付時間	出発式
第1日目	大町自然公園コース	33km	7:30	8:00
	堀之内貝塚コース	17km	8:30	9:00
	野菊の墓碑コース	11km	9:00	9:30
	水と緑の回廊コース	6km	9:00	9:30
	南コース	距離	受付時間	出発式
第2日目	行徳野鳥観察舎コース	32km	7:30	8:00
	中山法華経寺コース	20km	8:30	9:00
	真間川文学の道コース	11km	9:00	9:30
	アイ・リンクタウンコース	7km	9:00	9:30
ノルディック・ウォーク		両日11km及び6km(7km)に参加できます。		
ゴール受け付け		12:00~16:30		



¥2日間で、市民700円(当日1,000円)、市外1,500円(当日2,000円)、中学生以下無料

※小学校低学年と幼児は保護者同伴、障害者は介助者の同行が必要

申4月11日(金)までに、参加登録申込用紙を書き、郵便局に払い込み(当日の申し込みは会場で受け付け)。※申込用紙は市内体育館、公民館他で配布

ISG国府台 春の健康教室

☎4月~7月(一覧表参照)

申往復はがき(1人1枚)に、必要事項(6面上段参照)、参加希望教室を第3希望まで書き、2月22日(土)必着でISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)※体育館事務所の窓口及びISG国府台クラブハウスにある申請書での申し込みも可(要返信用はがき)※1人1教室のみ当選

抽選日 2月25日(火)※教室に余裕がある場合は3月3日(月)午前9時から電話予約(先着順)

¥当選通知を持参のうえ、3月5日(水)~15日(土)にISG国府台へ納付※事前一括納付

☎371-7800 ISG国府台※電話と参加費の受け付けは月~土曜日午前9時~午後1時 (スポーツ課)

教室コード	教室名	定員	開催日	場所	時間	参加費
水1	始めよう エアロビクス	60	毎週水曜日 全17回	第2体育館	9:30~10:20	¥5,900(17回)
水2	楽しもう エアロビクス	60			10:30~11:20	¥5,900(17回)
水3	ハタヨガで 元気長生き(75分)	60			11:30~12:45	¥8,500(17回)
水4	フィジカルストレッチ	50	毎週水曜日 全16回	剣道場	11:00~11:50	¥5,600(16回)
水5	リズムウォーク&フットコンデ	50			12:00~12:50	¥5,600(16回)
木1	さわやか シルバー体操	50	毎週木曜日 全17回	柔道場	9:00~9:50	¥5,900(17回)
木2	はつらつ シルバー体操	50			10:00~10:50	¥5,900(17回)
木3	ポールウォーク <めざせ-10歳>	15	第3・4木曜 全6回	クラブハウス前 (剣道場)	14:00~15:15	¥3,000 (75分6回) (ポールレンタル代 1回¥100)
木4	ポールウォーク <めざせ 膝腰痛み軽減>					
土1	歌謡曲 de 健康ピクス	50	毎週土曜日 全15回	柔道場	9:15~10:05	¥5,200(15回)
土2	有酸素運動でリフレッシュ	60	毎週土曜日 全14回		10:15~11:05	¥4,900(14回)
土3	チェアロビクスで骨盤運動(75分)	50			11:15~12:30	¥7,000(14回)