



健康カフェ

お茶を飲みながら、保健師・栄養士による健康ワンポイント講話を聞く、カフェスタイルの講座です。健康食の試食や楽しみながら手軽にできる運動も紹介します。

期日・内容

①9月5日(月)

血糖値をコントロールしましょう(糖尿病予防)

②9月14日(水)

丈夫な骨を保ちましょう(骨粗しょう症予防)

③9月21日(水)

余分な脂肪とさようなら(悪玉コレステロール・中性脂肪予防)

④10月5日(水)

血管を若返らせましょう(高血圧予防)

時間 午前9時30分～11時30分(受付：午前9時20分～)

場所 総和福祉センター「健康の駅」健康づくりセンター

対象 市内在住の人

定員 各30人(定員を超えた場合は抽選。申込者全員に結果を通知します)

費用 無料

持参物 運動しやすい服装、室内履き

申込 問 8月8日(月)～24日(水)に窓口または電話で申し込み[土曜日・日曜日・祝日を除く]

健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6883

「お休み処 坂長」からのご案内

■夏休み竹とんぼ教室

昔懐かしい竹とんぼを作って飛ばしてみませんか。

期日 ①8月21日(日)

②8月28日(日)

※両日、同じものを作ります。

時間 午前10時～正午

定員 子どもと保護者15組30人(先着順)

費用 1回500円

持参物 カッターナイフ、新聞紙

申込 問 実施日の前日まで受付[受付時間：午前10時～午後5時]

「お休み処 坂長」 ☎22-2781

古河市綱引連盟設立記念 第2回古河市綱引大会

2019年茨城国体綱引き競技の成功を祈念して、第2回古河市綱引大会を開催します。

日時 9月11日(日)

受付：午前8時30分

開会式：午前9時30分

場所 古河はなもも体育館(中央運動公園体育館)

対象 市内在住・在勤・在学の人で編成されたチーム

部門

○男子選手権の部：選手8人の合計体重が600kg程度、平成13年4月1日以前に生まれた男女

○女子選手権の部：選手8人の合計体重が520kg程度、平成13年4月1日以前に生まれた女性

第29回古河市全国高校招待女子ソフトボールフェスティバル

日時 8月13日(土)～15日(月) [開会式：13日午前9時～]

場所 上大野グラウンド

○予選リーグ戦 組み合わせ(8月13日・14日)

	Aブロック グラウンドA	Bブロック グラウンドB	Cブロック グラウンドC	Dブロック グラウンドD
①	城南静岡高校 (静岡県)	埼玉栄高校 (埼玉県)	山形学院高校 (山形県)	淑徳高校 (東京都)
②	前橋育英高校 (群馬県)	三島北高校 (静岡県)	千葉英和高校 (千葉県)	我孫子高校 (千葉県)
③	川崎商業高校 (神奈川県)	桐朋女子高校 (東京都)	本庄第一高校 (埼玉県)	春日部女子高校 (埼玉県)
④	古河第二高校 (茨城県)	横浜清風高校 (神奈川県)	石巻好文館高校 (宮城県)	古河第一高校 (茨城県)

問 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内) ☎92-0555



○13日(土)

第1試合(午前10時～)

第2試合(正午～)

第3試合(午後2時～)

第4試合(午後3時40分～)

○14日(日)・15日(月)

第1試合(午前9時～)

第2試合(午前11時～)

第3試合(午後1時～)

第4試合(午後2時40分～)

※決勝トーナメントは14日

・15日に実施します。