

運動の秋に体を動かしてみませんか 第19回伊賀市民スポーツフェスティバル参加者募集

【問い合わせ】 スポーツ振興課 ☎ 22-9635 FAX 22-9694 ✉ sports@city.iga.lg.jp



【とき・種目・ところ】

◆10月15日(日) レクリエーション大会

- パークゴルフ
(青山ハーモニーフォレストパークゴルフ場)
- ポッチャ
(大山田 B&G 海洋センターアリーナ、大山田小学校体育館)
- アジャタ
(阿山 B&G 海洋センターアリーナ)
- ウォーキング
(大山田地内)
- 健康体操体験
(伊賀市民体育館)
- ◆11月12日(日) 競技大会
- ゲートボール
(しらすぎ運動公園多目的グラウンド)
- スカットボール
(しらすぎ運動公園多目的グラウンド)
- グラウンド・ゴルフ
(上野運動公園競技場)
- ソフトボール
(青山グラウンド、青山中学校グラウンド)
- 卓球
(伊賀市民体育館)
- 軟式野球
(上野運動公園野球場、緑ヶ丘中学校グラウンド)
- カローリング
(上野南中学校体育館)

※屋外種目は雨天の場合中止



【参加資格】

参加申込開始日(8月1日)時点で、市内在住・在勤・在学であること

【申込期間】

- レクリエーション大会
8月1日(火)～9月15日(金) 午後5時まで
- 競技大会
8月1日(火)～10月12日(木) 午後5時まで

【申込基準】

- 各種目で競技規則に定められた条件に従い、チームを編成する。
- 同じ種目の複数チームに、同時登録することはできない。
- 参加資格のない者を選挙登録するなどの不正が認められた場合は失格とする。
- 競技大会は、個人戦を除き、参加チームより運営スタッフを原則1人選出すること。

※競技規則や申込方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※大会当日は、主催者側で一日傷害保険に加入します。



今日から健康づくりをはじめよう 伊賀市健康マイレージ

【問い合わせ】 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666
✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp



【とき】 12月28日(木)まで

【対象者】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

職場や家庭、地域での役割が増し自分の健康を振り返る時間が少なく、生活習慣も乱れがちな人におすすめなのが、健康マイレージです。

この機会に自分の健康を振り返ってみませんか。いきいきと充実した日々を過ごすために、今日からカラダにいいことを始めましょう。

◆抽選で賞品が当たる！

ポイントカードを取得して健康づくりに取り組みましょう。20ポイント貯めて応募すると、抽選で賞品が当たります。何回でも応募できますので、継続して健康づくりに取り組むことができます。

【賞品例】 かまどさん(長谷園)、はさめずギフトセット(福岡醤油店)、おすすめ野菜引換券(ひぞっこ)など

◆応募締切

1回目：9月30日(出)

2回目：12月28日(木)

※いずれも当日消印有効

※応募締切後に抽選(全2回)



毎日違う目標にチャレンジしても構いません。複数の目標を達成しても、ゲットできるのは1日1ポイントです。

LINEでポイントを貯める方法

1. LINEトーク画面を開き赤枠内タップ
2. 二次元コードを読み取る
3. 健康目標に取り組み
(例)・1日6,000歩歩く。
・野菜をたくさん食べる。
・たばこを吸わない。
・動画を活用して、ストレッチや筋トレをする。
4. ポイントを貯める
【ポイントカード作成方法】
トーク画面下「メニュー」→「ショップカード 商品を見る」→「ショップカード」をタップ
5. 応募する
「応募番号」を確認し
「応募ボタン」から応募



二次元コードを読み取るか、「@phs4120r」でID検索して「いが忍にん健康プロジェクト」を友だち追加する。

トーク下「メニュー」の「ポイントGET」をタップ

