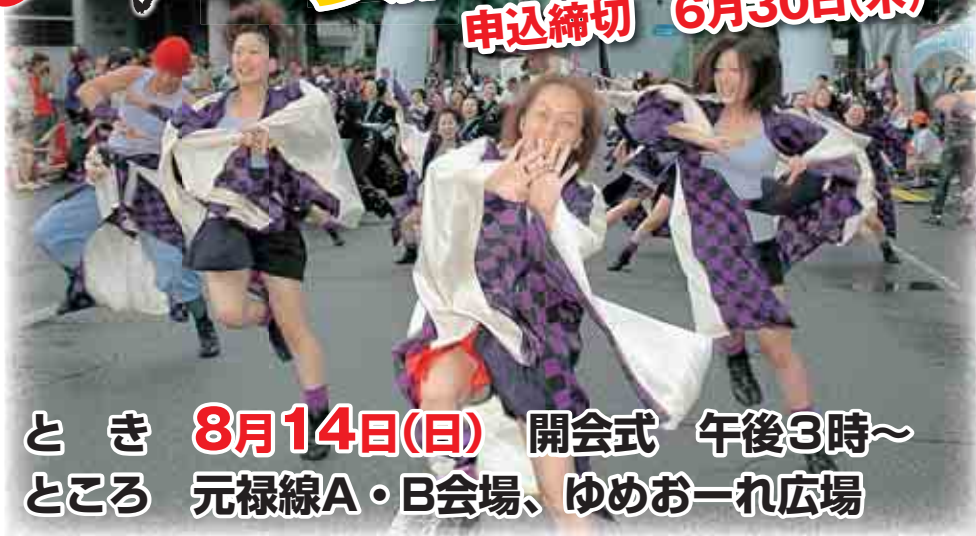


# 10周年記念大会 勝ち山夏祭り 物産 勝ち山ワッショイ2011 参加チーム募集中!! 申込締切 6月30日(木)

**ルール**  
メンバー全員が、手に鳴子や拍子木など音の出るものを持って踊ること  
※音楽は自由(ただし、著作権上の手続きは、各チームで済ませておくこと)

**参加料**  
1チーム5,000円  
(人数制限なし)  
**参加予定者説明会**  
とき 6月17日(金)  
午後7時～  
ところ 教育会館  
第1研修室

勝山夏祭り実行委員会  
(観光政策課内)  
(☎88-8117)



とき **8月14日(日)** 開会式 午後3時～  
ところ **元禄線A・B会場、ゆめおーれ広場**

グランプリ	優勝ハッピー + 70,000円
準グランプリ	50,000円
第3位	30,000円
勝ち山ワッショイ10周年記念賞(2チーム)	20,000円
残り、全チームに参加賞	5,000円

## 勝山市地域防災指導者(防災士)養成講座

市では、地域防災力の向上を目指し、地域における防災リーダーを養成するために、地域防災指導者(防災士)養成講座を開催します。

とき▶  
開講式 8月27日(土)  
講座 11月12日(土)、13日(日)、20日(日)  
※最終日に防災士資格試験を行います(全講座を受講したかたのみ受験可)

ところ▶教育会館 ホール  
対象▶勝山市民または勝山市が認められたかた(定員170人)  
費用▶勝山市民 3,000円  
勝山市民以外 10,000円

※防災士とは、NPO法人日本防災士機構が認定した、減災や社会の防災力向上のための活動が期待され、そのための十分な意識・知識・技能を有するかたをいいます

総務課 (☎88-1116)



恐竜溪谷ふくい  
勝山ジオパーク  
DINOSAUR VALLEY FUKUI  
KATSUYAMA GEOPARK

とき▶7月16日(土)  
午後1時30分～  
ところ▶すこやか 多目的ホール  
講師▶竹内 誠氏  
(名古屋大学大学院 環境学研究所准教授)

勝山市出身の地球科学者が、ご自身の経験に基づいた地球を調べる魅力を語り、その中でプレート運動と関連づけたより大きなスケールで勝山の地質がもっている特長を解説します。

恐竜溪谷ふくい勝山ジオパーク ジオパーク市民講演会  
「あなたをもっと知りたくて!」  
一番長く過す場所、地球を調べよう!



【講師プロフィール】

勝山市郡町出身  
理学博士(専門は地質学)  
勝山高等学校では山岳部に在籍し、宮崎国体に出場  
名古屋大学大学院を卒業後、通商産業省地質調査所に就職  
名古屋大学大学院環境学研究所を経て現在に至る

未来創造課 (☎88-1115)



## 健康チャレンジ スタート!!

「健康チャレンジ」に参加して  
運動習慣を身につけましょう!

健康長寿課 (☎87-0888)

※ロコモティブシンドロームとは  
骨や筋肉、関節など運動器の働きが衰え、要介護となる危険の高い状態のこと。若年者でも膝や腰、関節などに痛みがある場合、それが原因で将来自力で日常生活に関わる動作を行うことができなくなる可能性がある。ウォーキングや運動は、これらの予防対策に繋がっている。

5月21日(土)に「健康チャレンジ」がスタートしました。「健康チャレンジ」は、日常の活動量・運動量の増加と運動習慣を身につけることを目的に、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防に繋がれようというものです。健康チャレンジはポイント制となっていて、市が1年間を通して定期的に開催するウォーキング大会や運動講座のなどに参加すると、健康ポイントが獲得できます。200ポイント分の健康ポイントを集めて、健康を目指しましょう。



健康チャレンジ  
スタンプカード

◆6月のウォーキング大会  
とき▶6月19日(日)(小雨決行)  
受付 午前9時～9時30分  
集合場所▶弁天河原  
内容▶5km程度のウォーキング

参加者は意欲満々  
5月21日に、体力測定・ウォーキング講座を実施しました。講師から、カロリー消費量が多く、体に負担がかかりにくい歩き方のポイントなどの講義がありました。普段から歩き慣れているかたや健康チャレンジをきっかけに運動不足を解消したいかたなど、参加者はさまざまでしたが、皆さん健康意識が高く、意欲的に取り組んでいました。健康チャレンジは、いつでもお申し込みいただけます。ご自分の健康のためにも、ぜひご参加ください。また、企業や団体での参加も受け付けています。

## ～歩く前に知っておきたい～ ウォーキングのポイント

- ◆歩き始めは、踵を浮かせて前傾姿勢をとりましょう
- ◆脇を閉めて、肘は後ろに引き、骨盤が左右にひねるように意識しましょう
- ◆水分補給では、カロリーの摂りすぎに注意し、スポーツ飲料は控えて、水やお茶を飲むようにしましょう
- ◆日中の野外ウォーキングでは、熱中症に注意しましょう

参加者の声

加藤 みつるさん  
滝波町2丁目

健康チャレンジをきっかけに体力増進に繋がりたいです。講座で教わったポイントを実践しながら、職場や近所にはなるべく歩いていこうと思います。

先生から一言

(有) パワーリンク  
運動指導士  
漆崎 由美先生

メタボやロコモの予防のためにも、歩くことはとても大切です。元気に過ごすためにも、健康チャレンジに参加しましょう。