

みなと小松島スポーツクラブ



「みなとくん」

あの頃のドレス・スーツをもう1度…
ダイエット!! 脱メタボ教室!!

徳島県「健康づくり実践プログラム」 モデル事業

この教室は、健康づくりや生活習慣病対策とした減量を目的に、運動プログラム（講義・運動実習・計測から構成）を5ヶ月間（週1回程度、計20回）受講しながらダイエットに挑戦します。

【対象者】成人男女でメタボ解消を目指す方、生活習慣病改善を目指す方

【実施期間】10月7日（金）から平成24年3月2日（金）まで

※参加者は、初回到体脂肪率の測定を行います。

【実施場所】市総合福祉センター（2階会議室）

【参加定数】40名程度（申込順）

【準備物】運動のできる服装・屋内シューズ・歩数計を持参してください。

【参加費】無料

ただし、スポーツ安全保険料として65歳未満1,600円、65歳以上800円が必要。

※みなと小松島スポーツクラブ会員は、スポーツ安全保険料が不要です。

【募集期間】9月10日（土）から10月1日（土）まで

からのお知らせ

今月の実施予定

9月 8日「ハタYOGA」

9月 10日「卓球・バドミントン・ソフトバレー・ソフトテニス・阿波踊り体操・太極拳・ジュニア体操・フラダンス」

詳しい日程については、クラブ配布の予定表にてご確認ください。



「塔の丸」ウォーク参加者を募集

ご希望の方は、申込書と参加費を添えて9月30日（金）までに、下記お問い合わせ先へお申し込みください。（申込書は同クラブ事務局にあります。）

【日 程】10月10日（祝）※雨天中止

市立体育館午前6時出発、午後6時30分頃着

【募集人数】23名（20名未満中止）

【会 費】会員3,500円、一般参加4,000円

お申し込み・お問い合わせは、

みなと小松島スポーツクラブ事務局（〒773-0017 立江町字赤石74-2 ☎38・1713）まで。

浄化槽法定検査のお知らせ

浄化槽を設置されている方は、1年に1回、浄化槽の水質に関する検査（法定検査）を受けなければならないと浄化槽法に規定されており、業者が行う保守点検・清掃とは別に指定検査機関による検査を受けなければいけません。

法定検査を受けていない方には、徳島県知事指定検査機関である公益社団法人徳島県環境技術センターから連絡がありますので、ご協力をお願いします。

【実施期間】9月26日（月）から10月7日（金）まで

お問い合わせは、（公社）徳島県環境技術センター（☎088・636・1234）まで。

第36回小松島市芸術祭 第74回小松島市美術展

出展作品
募集!

ご希望の方は、出展料（500円）を添えて、下記お問い合わせ先へ10月11日（火）までにお申し込みください。（土・日・祝日を除く）

※小松島市美術協会会員は、従前のお通り各部門担当者にお申し込みください。

【期 間】11月1日（火）から11月3日（祝）まで
午前9時から午後5時まで
（ただし3日は午後4時まで）

【場 所】市中央会館
【種 目】日本画、水墨画、洋画、写真、彫刻、工芸、デザイン、書道、篆刻、水彩画

【作品搬入】10月31日（月）午後1時から

【作品撤収】11月 3日（祝）午後4時から

お問い合わせは、市中央会館（〒773-0003 松島町5番6号 ☎32・3020）まで。