



生涯現役フェスティバル2013

表

平成25年度 体力づくり市民歩く会

日 時	平成25年10月14日(月) 体育の日 ※ 態度決定 午前7時【荒天の場合中止】	<p>澄みきった秋空の下、みんな で楽しく歩きましょう</p>																					
開会式	時間：午前8時45分 場所：文化会館前																						
参加者	市民で健康な方なら、年齢・性別を問いません。どなたでも参加できます。																						
コース	文化会館前から花貫ふるさと自然公園までの片道コース(8.0km)																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>場所</th> <th>距離</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00 発</td> <td>文化会館前</td> <td>—km</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">↓</td> <td>あおぞら保育園</td> <td>1.9km</td> </tr> <tr> <td>秋山中学校</td> <td>2.6km</td> </tr> </tbody> </table>	時間	場所	距離	9:00 発	文化会館前	—km	↓	あおぞら保育園	1.9km	秋山中学校	2.6km	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>場所</th> <th>距離</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">↓</td> <td>はぎまる球場【休憩】</td> <td>3.4km</td> </tr> <tr> <td>花貫ダム</td> <td>7.2km</td> </tr> <tr> <td>11:30 着</td> <td>花貫ふるさと自然公園</td> <td>8.0km</td> </tr> </tbody> </table>	時間	場所	距離	↓	はぎまる球場【休憩】	3.4km	花貫ダム	7.2km	11:30 着	花貫ふるさと自然公園
時間	場所	距離																					
9:00 発	文化会館前	—km																					
↓	あおぞら保育園	1.9km																					
	秋山中学校	2.6km																					
時間	場所	距離																					
↓	はぎまる球場【休憩】	3.4km																					
	花貫ダム	7.2km																					
	11:30 着	花貫ふるさと自然公園	8.0km																				
※現地です食(～12:30)、その後バスで文化会館へ[到着後解散]																							



内 容	<ul style="list-style-type: none"> ◆当日は、文化会館前集合・解散となります。 ◆<u>昼食は各自ご用意ください。</u> ◆昼食時に豚汁を用意しますので、<u>お椀・箸を持参ください。</u> (豚汁は無くなり次第終了となります。) ◆帰路はバスを運行します。(花貫ふるさと自然公園から文化会館前まで) ◆完歩された方に完歩証を進呈します。 ◆ゴミの持ち帰りにご協力ください。
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ノルディック・ウォーキング
体験者募集！！**

参加料 無料
 受付方法 当日受付
 募集人数 10名(先着順)
 コース 文化会館前～はぎまる球場
 講師 茨城県ノルディックウォーク
 委員会公認指導員

○問合せ先
 高萩市教育委員会 生涯学習課
 生涯学習・スポーツ振興グループ
 TEL 23-1132

『甲状腺超音波検査』について

検査を希望する方は、健康づくり課へお早めに申し込みください。申し込みされた方には受診票を送付します。

検査を受けられる期間は、平成26年3月31日までです。

対象者	平成23年3月1日時点で、高萩市に住民登録があった0歳から中学3年生までの希望者（平成23年3月12日から4月1日の間に生まれて高萩市に住民登録をした方を含む。）
検査内容	問診・甲状腺超音波検査（1回限り）
費用	無料（検査費用は全額公費負担）
申込受付	健康づくり課へ直接又は電話でお申し込みください。 （受付時間 8：30～17：15、土日祝日を除く）

○検査の流れ

①健康づくり課へ申込み ➡ ②市から受診票の送付 ➡ ③医療機関に予約
➡ ④医療機関受診 ➡ ⑤市から結果送付



○指定医療機関名及び検査日時（予約制・祝日は除く）

県北医療センター高萩協同病院	【月～金曜日】	14：00～16：00
やすらぎの丘温泉病院	【月～金曜日】	14：00～17：00
たばたクリニック	【月～水、金曜日】	9：00～11：00 14：00～17：00
	【木曜日】	9：00～11：00
	【土曜日】	9：00～11：00 14：00～16：00
石 医 院	【月～水、金曜日】	11：30～12：00 16：00～17：00
	【木曜日】	11：30～12：00
	【土曜日】	11：30～12：00 14：30～15：00

※ 市外の医療機関で検査を受ける方は、事前に健康づくり課へご連絡ください。

○申込み・問合せ先

高萩市役所 健康づくり課 保健予防グループ
TEL 24-2121

携帯電話はこちらから



「ゆるキャラグランプリ2013」には
はぎまろがエントリー中！！
みなさんぜひ毎日投票してくださいね。
投票はこちらから！

ゆるキャラ2013

検索



裏