

「アマランスフェスタ2022」で男女共同参画について考えよう

人権男女共同参画室 ☎ 826-0026

いづれも、

申し込み 市ホームページ・電話・窓口 **締め切り** 9月30日(金) **その他** 無料託児あり (9月21日(水)までに要申込)



10/1^土 毎日をポジティブに 元気に過ごすその秘訣!

～女性として、母として、指導者として～

時間 午後2時～4時

場所 長崎ブリックホール



講師 内村周子氏

元オリンピック日本代表
内村航平氏の母
スポーツクラブ内村 コーチ、バレエスタジオ 教師

10/2^日 **場所** アマランス

講座・体験	時間	定員	申し込み
一緒に学ぼう♪Happy子育て	10:00～12:00	40人	-
私たちは長崎市性暴力訴訟から何を学ぶべきか	13:30～15:30	30人	-
パートナーにお花を贈ろう! (父子対象・有料)	10:00～12:00	10組	必要
共働き&マタニティ講座	14:00～16:00	30人	必要
ノルディックウォーキング ※9月19日(水)までにあじさいコール (☎822-8888) へ申し込みを。	13:30～15:30	40人	必要
イキイキ健康づくり(体操)	13:00～14:00 14:00～15:00	各 20人	-

みんなでスポーツの秋を楽しもう

スポーツ振興課 ☎ 824-3728

10/10^祝 市民体育・レクリエーション祭

スコア・オリエンテーリング

地図を頼りに決められた地点を目指そう。

時間 午前11時～午後3時

場所 稲佐山公園噴水前集合

ハイキング

バスで登山口に移動し、こしき岩へ行きます。

時間 午前8時30分～午後2時30分

場所 市営陸上競技場集合

持参 弁当

その他 北浦バス停付近で解散。
傷害保険は各自で加入を。
小雨決行



レクリエーション

やったことない人でも楽しめる遊びがたくさんあるよ!

時間 午前10時～正午

場所 市営陸上競技場 (松山町)



お手玉、ドッジボール、ネイチャーゲーム
スポーツクラフト、チャレンジ・ザ・ゲーム
ラダーゲッター、ラジオ体操、ターゲット・バードゴルフ
グラウンド・ゴルフ、スポーツウェルネス吹き矢
インディアカ、ペタンク、レクボッチャ

〈広告〉