



## 「オクトーバー・ラン&ウォーク 2024」に参加してみませんか！

「オクトーバー・ラン&ウォーク」は、無料スマホアプリを使って、歩数または走った距離を競う1か月間のオンラインイベントです。

このイベントは、個人のペースで場所や時間を問わずに始められます。また、歩数や距離のランキングが毎日更新されるので、家族や友人と競いながら、楽しく運動することができます。

ウォークの部の、市区町村で平均歩数を競う「ふるさと対抗戦」には、市もエントリーしています。

日頃から運動している方や、これをきっかけに運動を始めたい方は、お気軽にご参加ください！

|        |                                                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期間     | 10月1日(火)～10月31日(木)                                                                                                                                             |
| 参加方法   | 無料アプリのダウンロードが必要となります。                                                                                                                                          |
| ウォークの部 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数ランキング(個人)<br/>1か月の総歩数を「スポーツタウン WALKER」アプリ上で競う</li> <li>・ふるさと対抗戦<br/>市区町村対抗で、平均歩数を競う。居住地での参加でも、出身地での参加でも可。</li> </ul> |
| ランの部   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・走行距離ランキング<br/>1か月の走行距離をTATTAアプリ上で競う。</li> </ul>                                                                        |

詳細は、「オクトーバー・ラン&ウォーク 2024」ホームページをご確認ください。



▲「オクトーバー・ラン&ウォーク」ホームページ

問 オクトーバー・ラン&ウォーク 2024 大会事務局  
✉ october@runners.co.jp



## 公民館講座「おさらいワード&エクセル」受講生募集

文書作成ソフト Word(ワード)と表計算ソフト Excel(エクセル)の基本的な操作から両ソフトの連携までを復習・習得する「おさらいワード&エクセル講座」を開講します。

年賀状作りや写真入りの文書、住所録作成など日常生活に役立つ講座です。

|      |                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時   | 11月9日(土)・16日(土) 9:30～11:30<br>※全2回の連続講座です。                                                                                                                                                          |
| 場所   | 県立常陸大宮高等学校 1階                                                                                                                                                                                       |
| 対象   | 市内に在住または在勤・在学の方                                                                                                                                                                                     |
| 講師   | 県立常陸大宮高等学校教員                                                                                                                                                                                        |
| 定員   | 10名(定員を超えた場合は抽選)                                                                                                                                                                                    |
| 受講料  | 無料(教材費 1,000円程度)                                                                                                                                                                                    |
| 持ち物  | 筆記用具、上履きまたはスリッパ                                                                                                                                                                                     |
| 申込方法 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中央公民館または各支所の窓口に直接申込 ※電話受付不可</li> <li>・申込フォーム</li> </ul>  <p>▲申込フォーム</p> |
| 申込期限 | 10月18日(金) 17:00                                                                                                                                                                                     |
| その他  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・開講等の案内は、申込者全員に後日通知します。</li> <li>・広報等に講座の写真を掲載する場合があります。あらかじめご了承のうえお申し込みください。</li> </ul>                                                                     |

問 中央公民館 ☎ 52-0673(月・祝日は除く)  
受付時間 9:00～17:00



## なでしこ健康講座参加者募集

|    |                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時 | 10月9日(水) 13:30～14:30                                                                             |
| 場所 | ごぜんやま温泉保養センター四季彩館                                                                                |
| 対象 | どなたでも                                                                                            |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「転倒予防体操」<br/>講師：常陸大宮済生会病院<br/>理学療法士</li> </ul> <p>など</p> |

※申込は不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室  
☎ 52-5151