

# 第17回 健康フェスティバル

## ～忍にん体操とグラウンドゴルフ大会～

博要住民自治協議会では、住民のみなさまの健康増進と交流を目的に健康フェスティバルを開催します。

たくさん笑い、心地よく運動をして、免疫力を高めましょう！

今年も、準備運動に「忍にん体操」をし、「グラウンドゴルフ大会」を開催します。



### 忍にん体操



忍者の動きと精神を取り入れた、伊賀市の推奨する独自の体操です。2015年にテレビ朝日系列の「みんなの家庭の医学」で足腰の劇的な若返り法として紹介されて以来、全国的に有名になりました。今回も、忍にん体操普及会にご指導いただき、みんなで楽しく健康になりたいと思います。



日 時：令和4年11月3日(祝)  
 午前8時30分～受付開始  
 午前9時00分～競技開始  
 ※雨天中止(小雨決行)

場 所：青山文化センター グラウンド

申込期限：10月21日(金)

参加ご希望の方は、市民センターへお申込みください。  
 (電話・FAXでも受付いたします。)

博要地区市民センター：電 話55-2004  
 FAX55-2040

※マスクの着用や手指の消毒、検温など感染症防止対策にご協力ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止または変更となる場合があります。

**主催：博要住民自治協議会**

き り と り

### グラウンドゴルフ大会参加申込書

氏 名	性別	電話番号	生 年 月 日
			年 月 日
			年 月 日
			年 月 日

※ 連絡先は、中止等連絡事項発生時に必要ですので必ず電話番号は記入してください。  
 生年月日はスコアが同点の場合、順位の判定基準になりますので記入をお願いします。  
 (申込書に記載されています個人情報は、この大会以外に使用しません。)