

Sajio Rising Stars Concert 西条ライジングスターズ コンサート(音楽・合唱)

■日時

3月31日(水) 13時30分開演

■場所

総合文化会館大ホール

■内容

西条市出身の音大生有志と西条北中学校・西条高校合唱部のジョイントコンサート。唱歌、合唱曲、J-POP、クラシックなど多彩な曲を演奏します。

■問合せ

Sajio Rising Stars Concert実行委員会(代表・井上)
TEL090-1172-7495



石鎚ふれあいの里各種教室

【1日で過ごす1日】

■日時

3月7日(日) 10時〜14時

■内容 ダッチオーブンを使
って野外料理を楽しみます。

■定員 8人

■参加費 1600円

【1日2かき(ペン)】

■日時(いずれかの日時)

3月8日(月)・9日(火)

10時30分〜12時

■定員 各8人

■参加費 1000円

【草木染 梅で染める】

■日時(いずれかの日時)

3月15日(月)・16日(火)

10時〜15時

■定員 各6人

■参加費 1400円(昼食
代込。素材代は別途必要)

【和紙づくり 1日コース】

■日時

3月28日(日) 10時〜15時

■内容 ミツマタを漉ぎます。

■定員 5人

■参加費

1500円(昼食代込)

【大保木の桜をたずねる】

■日時(いずれかの日時)

3月29日(月)・30日(火)

10時〜12時

■内容 旧大保木小学校に咲
く、市指定天然記念物のソメ
イヨシノを訪ねます。

■定員 各10人

■参加費 500円

【あなたの知らない大保木】

■日時(いずれかの日時)

4月2日(金)〜4日(日)

10時〜12時

■参加費

■内容 山中に眠る龍王鉾山
跡を訪ねるアドベンチャーコ
ース(コース内には足元の悪
い場所があります)

■定員 各6人

■対象 中学生以上

■参加費 3000円(弁当代等込)

【申込先】
石鎚ふれあいの里
TEL0897-59-0203

精神障害者家族教室

■日時 3月13日(土)
13時30分〜15時

■場所 総合福祉センター研
修室1(もてこい元気館)

■内容 「家族から家族に伝えたい
こと」をテーマとした体験発
表を行います。悩みや問題を
共に語り合い、解決に向けた
方策を見つけます。

■対象 市内の精神障害者と
その家族

■問合せ 次の地域活動支援センター
○さくらんぼハウス
TEL0897-53-1803
○くろくぼ
TEL0898-68-0628

■主催 NPO法人石鎚

第4回 西条市民 元気 ジャンプアップスポーツ

日時 3月14日(日) 9時〜 (小雨決行)

場所 ひうち陸上競技場

運動の基本である「走る」「投げる」「跳ぶ」の要素を取り入れた体力測定を行います。現在の自分の体力を知り、これからの健康づくりと体力向上に役立ててみませんか。

- 対象 市内在住者(小学生以上)
- 記録証の交付
参加者全員に市長と高野進氏(陸上400m日本記録保持者)連名の記録証を交付します。また、当日の記録は市ホームページで公表します。
- 申込方法
所定の申込書に必要事項を記入し、3月10日(水)(必着)までにスポーツ健康課へ提出または郵送してください。
- 申込先 市庁舎別館スポーツ健康課 TEL0897-52-1255

- 測定種目
- 50m走
50mを走った時間を測定。
 - ソフトボール投げ
ソフトボールを投げた距離を測定。
 - 立ち幅跳び
助走せず両足で踏み切って跳んだ距離を測定。
 - 上体起こし
30秒間で上体起こしができる回数を測定。
 - 腕立て伏せ
腕立て伏せの回数を測定。
 - 時間往復走
5m間を15秒間で往復できた距離を測定。