



身ちかのスポーツ行事
掲載ご希望はこちらへ

市民新聞
☎ 04-2921-0021

さいたま報知
☎ 03-5479-1245

市民新聞

レスポンス(反響)の高さ↑
プライス(価格)の低さ↓で
その広告が注目を集めています!

☎ 04-2921-0021



正しく歩いて健康に

参加者も満足「散歩楽しくなりそう」

所沢航空記念公園ウォーキング教室

16日、所沢航空記念公園ウォーキング教室が開催された。同公園管理事務所が主催し、民間福祉社の協力で開かれたもので、30人近い男女が参加した。

前半は野外ステージでウォーキングの効用や正しい歩き方の勉強、そのあと公園内を講師といっしょにウォーキングを楽しむという写真撮影。快晴であったが、気温5度、北風の吹く寒い1日となった。

「いままで自己流で何とか歩いていましたが、背すじを伸ばして大きく腕を振りながら前に進むことを教えていただき、これからの散歩が楽しくなりそうです」と参加した女性は話していた。

正しい歩き方で週2回以上、まな効用が表れるという。

30分ぐらい続けると、かべながら約2キロのコースを元気がいっばいに歩き続けた。

- 心臓機能が高まる
- 脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- 足腰が鍛えられる
- 血圧が下がる
- 老化を防ぐ
- ストレスが解消される

89歳も元気いっばいプレー



ワールドエイジボウリングフェス

所沢市ボウリング連盟(奥村栄会長)とシニア健康ボウリング推進委員会が主催して22日、星の宮・所沢スターラインで第35回ワールドエイジボウリングフェスティバルが開催された。写真撮影。

参加資格は男性が60歳以上と限られたが、参加した80人近い経験豊かなボウラーは和気あいあいの中、規定の3ゲームをこなしていた。この日の最高齢者は89歳の中島さん(東狭山ヶ丘)で、元気いっばいプレーを続けた。

ゲームは年齢・性別でハンデがもうけられ、上位5名が表彰された。数字はトータルピン数。

硬式テニス会員募集

ワセダクラブ2000

硬式テニスを楽しみませ00では、来年度の会員を募集している。

三ヶ島の早稲田大学内テニスコートを使用し、専属コーチによるレッスン、テニスマシンなどを使って6月、後期(10月から12月)にわかれ毎週月、火、木、金曜日に開催される。

費用はクラブ年会費4000円、サークル会費各期共6000円、大学駐車場を利用する場合は有料。問い合わせ ☎ 04-2994-7348 WASEDA CLUB 2000

地元勢も健闘

市長旗争奪剣道大会

第23回所沢市長旗争奪剣道大会が23日、所沢市民体育館で開催された。中学生を対象に所沢市剣道連盟が主催、所沢市などを後援して開かれたこの大会には、所沢市内をはじめ埼玉県内、東京、千葉、山梨、群馬の各都道府県からも参加、レベルの高い試合が続けられた。写真撮影。

試合は男女団体戦(チーム5名)でおこなわれ男子64チーム、女子48チームが参加した。

所沢市内から柳瀬中、狭山ヶ丘中、安松中、三ヶ島中、山口中、富岡中、中央中、山口剣友会が参加し女子の向陽中と柳瀬中が敢闘賞に選ばれた。

- ◇男子の部 優勝・東松道道場、2位・妙武館高麗道場、3位・睦湖中学校
- ◇女子の部 優勝・伊勢崎市第4中学校、2位・足立区第11中学校、3位・小金井市第1中学校

節分祭のご案内

2月3日(水)

歌謡ショー 1時30分～
祭典 15時～
豆まき神事 15時半～16時

豆まきに参加される方を募集いたします。年男年女、厄年の方奮ってご参加ください。

奉賛会会員及び、ご家族 ひとり 3000円
一般参加者 ひとり 5000円
*お申し込みは2月1日(月)までに神明社事務所へ

午後1時30分から曾我了子(ピクチャー所属)の歌謡ショー、泉町保育園児の太鼓奉納があります。尚、参加者には、御神札、福升、福豆をさしあげます。また、「立春大吉」の御神札と、境内で鏡割りのお餅を焼いて、ご参拝の皆さまにさしあげます。子どもたちをはじめ、無病息災を願う、若男若女の皆さまお集りください。

所沢総鎮守 所沢神明社 所沢市宮本町1-2-4 ☎ 04-2922-3919

1/31(日) 玄米蔵出しの市

産地自慢の直送未開封 無調整玄米

岩手県北上市の武田さんのひとめぼれ 玄米30kg 8,200円

1/31(日) 数量限定販売 2kg 1,900円 (蔵出しの市において)

1/29、30、31日の3日間 灯油店頭販売

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 新潟産魚沼コシヒカリ(細粒米) 13,800円 | 茨城県コシヒカリ 9,000円 |
| 新潟産山古志コシヒカリ(細粒米) 11,800円 | 新潟産ミルキークイーン(特別栽培米) 11,800円 |
| 富山産コシヒカリ(特別栽培米) 11,000円 | 秋田産あきたこまち(特別栽培米) 9,800円 |
| 新潟産越後長岡コシヒカリ(特別栽培米) 10,800円 | 宮城県ササニシキ 9,500円 |
| 富山産コシヒカリ 10,000円 | 宮城県ひとめぼれ 9,500円 |
| 福島産会津コシヒカリ 9,900円 | 岩手産ひとめぼれ 9,500円 |
| 熊本産コシヒカリ(特別栽培米) 9,800円 | 新潟産しいぶき(特別栽培米) 9,500円 |
| 福島産コシヒカリ 9,700円 | 秋田産あきたこまち 9,300円 |
| 石川産コシヒカリ 9,600円 | 北海道産きらら397 9,000円 |
| 千葉県産コシヒカリ 9,000円 | 青森産つがるロマン 8,800円 |
| | 埼玉産(農産物産米) 8,200円 |

いすれも玄米30kg袋・店頭税込価格です。15kg袋での販売も承ります。*蔵出しの日の日に蔵出しの市価格+送料で地方発送も承ります。なお、お支払方法は代金引換でお願いします。*特売のためポイントはずつかません。詳しくはお問合せ下さい。

株 中屋本店 精米工場 所沢市三ヶ島5-2012 ☎ 04-2948-0251 ☎ 04-2948-8818 (次回は2/28(日)に開催します)

http://www.nakayahonten.co.jp

もっと、チャレンジ 2010

http://hochi.yomiuri.co.jp/ **スポーツ報知** SPORTS HOCHI

購読のお申込み・お問い合わせは ☎ 0120-16-4341 (イロヨミヨイ)

| | | | | |
|--------------|---------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| 購読申し込みは右記YCへ | YC所沢中央 ☎ 04-2923-5161 | YC新所沢 ☎ 04-2942-3131 | YC新所沢駅前 ☎ 04-2939-4343 | YC新所沢西部 ☎ 04-2903-1580 |
| | YC所沢ニュータウン ☎ 04-2994-8201 | YC東所沢 ☎ 04-2945-3798 | YC所沢東部 ☎ 04-2993-8406 | YC秋津 ☎ 042-395-4311 |