

## 4

総合体育館トレーニングルームで

### スポーツトレーナーが指導します！

## こ

これから運動を始めたい方、夏に向けて身体を引き締めたい方、自己流で筋力アップをされている方など、やり方は人それぞれだと思えます。でも総合体育館にあれば大丈夫です。スポーツトレーナーが一人ひとりに合わせたトレーニングメニューを作り、優しく指導してくれます。

トレーナーは、町内の各教室で講師として活躍中の武友寛さん(たけともひろし)(健康運動指導士)です。現役のトライアスロン選手であり、トップアスリートです。プロの指導を受けられるこの機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



【日時】 毎週水曜日 18時～21時  
毎週金曜日 9時～12時

【場所】 桂川町総合体育館  
トレーニングルーム

【料金】 トレーニングルーム使用料2時間210円

【その他】 申込みは不要です。お気軽にお越しください。



スポーツトレーナー  
武友 寛さん

## 問合せ先

社会教育課 社会体育係 (総合体育館) ☎65・5145

## 5

「ごみゼロ」が合言葉！

### 平成24年度第1回 桂川町環境美化の日行動

## き

れいで住みやすい環境づくりの一環として、「桂川町環境美化の日行動」を実施します。快適に安心して暮らすことのできるまちづくりのため、皆様のご協力をよろしく願います。

【日時】 5月13日(日) 8時30分～10時

【実施区域】 桂川町内全域

【集積場所】 桂川町役場 公用車駐車場

#### 【実施内容】

- ① 空き缶、空きビンの回収
- ② 不法投棄の除去
- ③ その他、各地域の特性に応じた美化行動

#### 【注意事項】

ご家庭で出た「ごみ」の収集は行いません。指定曜日に有料指定袋で出されるようお願いいたします。



## 問合せ先

保険環境課 生活環境係 ☎65・1097