



教育委員会からのお知らせ

比企地区文化財めぐり参加者募集 「建物で巡る川島町」

比企地区文化財振興協議会では、比企地区の文化財めぐりを実施しています。今年度は川島町の文化財をめぐります。

日 時	11月14日(月) 小雨決行
集 合	午前8時15分 東秩父村役場駐車場 ※集合後、公用車で川島町に向います。
帰 着	午後1時頃
見学場所	約6.4kmコース 廣徳寺大御堂、鈴木家住宅など
準備用品	ウォーキング可能な服装、飲み物、雨具、筆記用具、その他必要と思われるもの ※昼食休憩はございません。
募集人数	5名(村内在住または在勤の方) ※先着順とさせていただきます。
参加費用	無 料
そ の 他	保険加入の都合上、必ず事前にお申し込みください。お申し込みのない方の当日参加は受付できませんので、あらかじめご了承ください 参加する方は必ずマスク着用をお願いします。
申 込 み	10月24日(月)までに教育委員会へお申し込みください。
主 催	比企地区文化財振興協議会
問 合 せ	教育委員会事務局 ☎82-1230

第39回東秩父村民マラソン大会について

例年12月に実施している東秩父村民マラソン大会は、村スポーツ協会理事会で協議を行った結果、村内における道路工事や鉄塔工事に伴う交通規制、また新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、皆様の健康、安全を第一に考慮し中止とさせていただきます。ご理解の程、お願い申し上げます。

教育委員会事務局 ☎82-1230

おうちで簡単“ながら”運動！

今月はおなか引き締めにも効く「いすに座って上体たおし運動」をご紹介します。イスに座ってする腹筋運動は、あお向けでする腹筋運動と違い、背中や太ももや腰の筋肉を使わず、腹筋のみを集中的に刺激するため、おなか引き締めには最良な方法なのです。ぜひ試してみてください☆

- ①いすに浅く座り、背中を少し丸める。
- ②軽くあごを引き、おなかに力を入れて少しずつゆっくりと上体を後ろへたおし、背もたれにつけずに元の姿勢にゆっくりと戻す



※背もたれにつく寸前で数秒間キープするとさらに効果的です。

問合せ 教育委員会事務局 生涯スポーツ担当 ☎82-1230