



第66回 上島町ゆめしま海道駅伝大会開催！

ゆめしま海道3橋を渡る、美しい海と緑と橋が織りなす上島のコースを舞台に、たくさんのチームがタスキをつなぎます。

日時 1月15日(日)
開会式 9:20 ※小雨決行

場所 せとうち交流館 (開・閉会式)

◆各中継所トップランナー到着予定時間

Aコース		Bコース	
小学生／中学生女子／オープンチャレンジ		中学生男子／高専・高校生／一般／マスターズ	
せとうち交流館スタート	10:20	岩城総合支所前スタート	11:00
① にぎり浜みんなの広場	10:25	① 船越トイレ	11:08
佐島Uターン	10:29	② 生名選果場前	11:20
② 佐島あずま屋	10:30	③ 弓削大橋記念公園	11:29
③ 弓削大橋記念公園	10:32	④ 弓削小学校	11:38
④ 弓削庁舎	10:36	⑤ 弓削保健センター	11:45
⑤ 弓削小学校前	10:41	Uターン	
引野Uターン	10:42	⑥ せとうち交流館	11:52
⑥ せとうち交流館ゴール	10:47		

岩城橋が開通したことにより、Bコースのスタート位置が変更となりました。岩城総合支所前をスタートし、岩城島～生名島～佐島～弓削島のゆめしま海道完全走破コースです。

上島町ゆめしま海道駅伝大会の安全なイベント実施のため、車両を運転される住民のみなさまには安全運転・徐行運転のご協力をお願いします。

しおのゆ 潮湯だより 1月

潮湯は、海水の特性(浮力・抵抗・成分等)を利用した全身浴・部分浴・体操・歩行等の運動浴治療法が行える海水温浴施設です。定期的に健康講座を開催しております。ぜひ、ご参加ください！

※当施設をご利用の際は、マウスシールドまたはマスクの着用にご協力ください。なお、新型コロナウイルス感染予防として参加を制限させていただく場合がありますので、よろしくお願いいたします。

水中歩行講座
10:30～11:15

今月の
テーマ
体と頭を鍛えよう

11日(水) 18日(水) 25日(水)

インストラクター

姿勢改善水中運動 バランス感覚の向上
10:30～11:15

20日(金)

姿勢の崩れは肩こりや腰痛・冷え性などの原因にもつながります。水の特性を活かして運動し、正しく美しい姿勢を目指しましょう♪

西村すみれ

海水温浴施設 潮湯 ☎74-0808 営業時間 10:00～19:00

※当施設をご利用の際は、水着・水泳帽を着用してください。