



# Ikina marathon

ゆめしま海道いきなマラソン

## 第34回ゆめしま海道いきなマラソン 3/5 (日)

開催にともなう生名橋一時通行止と沿道応援のお願い

上島町早春の風物詩「ゆめしま海道いきなマラソン」を3月5日(日)に3年ぶりに開催いたします。「ゆめしま海道」が全線開通して初の大会になります。ハーフマラソンは完成した「岩城橋」を渡り、4つの島を駆け抜ける絶景コースへとリニューアルします。全国各地から多くのランナーが来られますので、沿道での応援をお願いします。

道路交通等、皆さまには大変ご不便をおかけしますが、よりよい大会になるようご協力をお願いします。

なお、通過時刻や生名橋の通行止めについての詳細は、3月号に折込みましたチラシをご覧ください。

# Ikina marathon

## ゆめしま海道いきなマラソン



### 【ゲストランナー】



アクロスエンタテインメント所属

### 【交通規制】 生名橋一時通行止め

3月5日(日) 10:00~12:00

この間、臨時無料フェリーを約20分間隔で運航します。(弓削港⇄生名港) 当日は大変多くのお客様が来町されるため、立石港・長崎橋付近では道路混雑の恐れがあります。外出予定のある方は、余裕をもってお出かけをお願いします。なお、因島への車両ルートは上弓削⇄家老渡間もありますので、そちらもご利用ください。

### 【ランナー走行時の徐行運転のお願い】

ランナーは車道左側を走行します。走行中の徐行運転にご協力をお願いいたします。

【総司会】 松岡宏忠さん(南海放送アナウンサー NEWS CH.4 担当)

### ■ 招待選手 愛媛銀行陸上部

・中村 佳樹 選手 ・神野 裕貴 選手 ・村上 徹 選手

〈お問い合わせ〉 ゆめしま海道いきなマラソン実行委員会

☎ 77-2128

## しおのゆ 潮湯だより

3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

今月のテーマ

体を引き締める運動

10:30~11:15

1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

インストラクター

### 姿勢改善水中運動

10:30~11:15

17日(金)

西村すみれ

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♪

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。