



第67回 上島町ゆめしま海道駅伝大会開催！

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。沿道からの温
かいご声援をお願いします。
※今年度、A・Bコース共にコースを変更しています。

日時 1月21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刻

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	10:00	せとうち交流館スタート	11:00
弓削庁舎Uターン	10:02	① 佐島あずま屋	11:09
明神みんなの広場Uターン	10:05	生名港Uターン	11:17
① せとうち交流館	10:06	② 生名集荷場	11:19
弓削庁舎Uターン	10:08	③ 佐島あずま屋	11:25
② 明神みんなの広場	10:11	④ せとうち交流館	11:34
弓削小学校前Uターン	10:13	⑤ 弓削保健センター	11:44
③ せとうち交流館	10:16	⑥ せとうち交流館ゴール	11:54
弓削庁舎Uターン	10:18		
④ 明神みんなの広場	10:21		
弓削小学校前Uターン	10:23		
⑤ せとうち交流館ゴール	10:26		

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！

水中歩行講座

10:30～11:15

10日(水) 17日(水) 24日(水) 31日(水)

インストラクター 西村すみれ

姿勢改善水中運動

10:30～11:15

19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♪

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。