



第68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19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		① 佐島あずま屋	11:09
① 弓削中学校	10:06	② 生名ポプラ前	11:17
弓削小学校Uターン		岩城橋船越バス停Uターン	
② 海の駅	10:11	③ 岩城橋船越入口	11:26
弓削庁舎Uターン		④ 生名ふ頭用地入口	11:36
弓削小学校前Uターン		⑤ 佐島あずま屋	11:43
③ 弓削体育館駐車場	10:16	⑥ せとうち交流館ゴール	11:53
弓削庁舎Uターン			
④ ひだまり公園	10:22		
弓削小学校Uターン			
⑤ せとうち交流館ゴール	10:29		

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月号

お医者さんから運
動を進められてる
けど、足も痛いし...

こんな悩みありませんか？
海水の浮力で重力から解放されて
身軽に運動を試してみましょう。

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います。潮湯に興味は
あるけど、どんな風に体を動かせばよいかわからないという方にもおすすめです！海水の浮力で
膝や腰の痛みを少なくし、軽やかに運動してみませんか。ぜひ、ご参加ください！

水中歩行講座

今月の
テーマ

代謝を上げて
体調を改善

10:30～11:15

8日(水) 15日(水) 22日(水) 29日(水)

姿勢改善水中運動

10:30～11:15

24日(金)

インストラクター 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。