



第69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。
※A・Bコース共にコースを変更しています。

日時 1月18日(日)
開会式 9:20 ※小雨決行
場所 セとうち交流館 (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	
① セとうち交流館スタート	10:00	① セとうち交流館スタート	11:00
ゆげ海の駅Uターン		② 佐島あずま屋	11:09
② 弓削明神 (みょうじん)	10:06	③ 生名ポプラ前	11:17
弓削体育館Uターン		岩城橋船越バス停Uターン	
③ セとうち交流館	10:11	④ 岩城橋船越入口	11:26
ゆげ海の駅Uターン		⑤ 生名ふ頭用地入口	11:36
④ 弓削明神 (みょうじん)	10:16	⑥ 佐島あずま屋	11:43
弓削体育館Uターン		セとうち交流館ゴール	
ゆげ海の駅Uターン		※ゴール前 周回無	11:53
⑤ ひだまり公園	10:22		
弓削体育館Uターン			
セ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運営のため、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。また、大会中、弓削総合支所庁舎北側交差点から上島町商工会弓削生名支所前交差点の間、車両の迂回誘導を行います。詳しくは、折込チラシをご確認ください。

しおのゆ 潮湯だより 1月号

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

10:30～11:15

今月のテーマ

冬のうちに体づくりを!

7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)

インストラクター 西村すみれ 吉田成真

姿勢改善水中運動

10:30～11:15

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。