

## 軽井沢町

<https://www.town.karuizawa.lg.jp>

### 第10回軽井沢リゾートマラソン参加者募集

歴史と文化に彩られ、紅葉真っ盛りの軽井沢の風を感じて走り抜ける「軽井沢リゾートマラソン」が今年も開催されます。奮って参加してください。

日程 10月20日(日) (19日(土)に「碓氷峠ラン184」も開催されます。)

場所 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場 発着

種目

日程	種目名	距離	参加資格 ※大会当日基準	参加費	定員
10月19日(土) 10月20日(日)	ハーフダブルエントリー (碓氷峠ラン・リゾートマラソン)	21.097 km (×2日間)	18歳以上	10,000円	3,000名
10月20日(日)	軽井沢リゾートマラソン ハーフ 男子の部(公認・一般)	21.097 km	18歳以上	5,500円	
	軽井沢リゾートマラソン ハーフ 女子の部(公認・一般)				
	軽井沢リゾートマラソン10Km	10 km	女子高校生以上	4,500円	1,500名

今年は10Km(ウィメンズ)を新設

参加資格 参加申込用紙に記載の申込規約に同意頂いたランナーの方など。詳しくは大会HPをご覧ください。

申込期限 8月31日(土) 定員になり次第締め切ります。

主催 軽井沢リゾートマラソン実行委員会

申込方法 軽井沢リゾートマラソンのホームページ

(<http://karuizawa-mfes.com/entry/>) から申し込んでください。

※エントリーには、RUNNETの会員登録(無料)が必要です。

その他 大会情報や、碓氷峠ラン184の申し込みなど詳しくは、

ホームページ(<http://karuizawa-mfes.com>)をご覧ください。

問い合わせ先 軽井沢マラソンフェスティバル事務局 047(420)0577(平日午前9時30分~午後5時30分)

軽井沢事務局 (46)8960(平日午前9時~午後6時)

## 小諸市

<https://www.city.komoro.lg.jp>

### 夏休みは、小諸市動物園・小諸市児童遊園地へ!

毎日暑い日が続きますが、小諸城址懐古園内にある小諸市動物園では、ペンギンたちも流しアジで「涼」を味わっています。流れるアジに興奮するペンギンたちに会いに来ませんか? また、隣接する児童遊園地で遊んで1日満喫しましょう!

【懐古園】

開園時間 午前9時~午後5時

【動物園・遊園地】

開園時間 平日 午前9時30分~午後4時30分

土日祝日 午前9時~午後4時30分

※「流しアジ」は、8月中毎週土日、午前11時50分~正午に開催



問い合わせ先

小諸市懐古園事務所 (22) 0296

## 薪ストーブのメンテナンス、 煙突掃除のご依頼はお早めに。

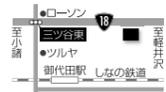
お気軽にご相談ください

ハースストーンヘルゴン日本総代理店

**長野総商株式会社**  
Nagano&Sohsyo co.,ltd.

〒389-0207 北佐久郡御代田町馬瀬口1625-83 TEL.0267-32-2353 FAX.0267-32-2690 (E-mail) info@naganosohsyo.co.jp

創業1974年 薪ストーブ専門店



# 介護のとびら

問い合わせ先

地域包括支援センター(保健福祉課地域包括支援係)

(31) 2510

## フレイル予防・改善のために運動(身体活動)

### 「自宅でできる簡単な筋トレ」

筋力の維持は、忍び寄るフレイルを防ぐために何よりも効果的です。筋トレを日々の生活習慣に取り入れ、筋力アップを図りましょう。

体力が落ち、足腰が弱ってきたらフレイルが忍び寄ってきているサインです。加齢によるものと決めつけないで家の中や外でも、よく動いて定期的に運動する習慣をつけましょう。しかし、一人で運動を続けていくことは大変です。町が開催している介護予防の運動教室などを利用してさまざまな運動を学んでみてはいかがでしょうか。

#### \*フレイルとは

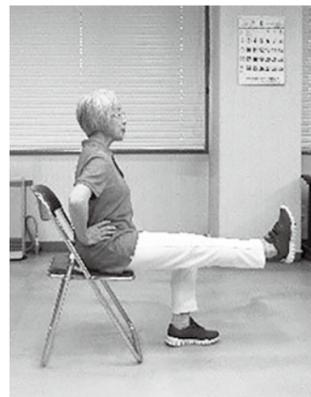
筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至ると言われます。



- ◆スクワット  
(お尻と太ももの筋力アップ)  
①両足を肩幅に開き、まっすぐ立ち腰に手をあてる。  
②膝を半分に曲げた位置まで腰を下へおろす。  
③ゆっくり元の姿勢にする。



- ◆つま先立ち  
(ふくらはぎの筋力アップ)  
①イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。  
②ゆっくり元の位置に戻す。



- ◆膝伸ばし  
(太ももの筋力アップ)  
①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。  
②膝を伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。  
③ゆっくり元の位置に戻す。

\*それぞれの体操を10回繰り返して1セットとします。無理のない範囲で一日3回程度を目標に行いましょう。

《8月介護予防教室》

第5回 8月9日(金)午後1時30分~3時

場所 エコールみよた

「笑いは百薬の長 副作用なしのお笑い療法」  
笑って健康寿命を延ばしましょう。

講師 落語家 林家さんぼ師匠