

令和8年1月25日開催 中川やしおランニングイベント

中川やしおランニングイベントの開催にあたり、参加者を募集します。 問 スポーツ振興課 ☎395、八潮市スポーツ協会 ☎997-9095

①マラソン大会

日 令和8年1月25日(日) 午前10時～

競技部門

コース	定員
5.0kmの部(中学生以上)	100人
2.5kmの部(中学生以上)	150人
1.5kmの部(小学生)	200人

ファンラン部門(仮装参加可)

コース	定員
ファンラン(小学校4年生以上：1.5km)	50人
親子の部(小学校1～3年生：1.0km)	各部30組
親子の部(3歳以上の未就学児：0.5km)	

②走り方教室

日 令和8年1月25日(日) 正午～午後0時45分

対 小学生以上

内 走るために必要な要素を身につける

講師 市橋有里さん、M高史さん

定 小学生の部＝30人、
中学生以上の部＝30人



ゲストランナー



市橋有里さん
(ランニングアドバイザー、
セビリア世界陸上
女子マラソン銀メダリスト)



M高史さん
(八潮市PR大使)



国士舘大学
陸上競技部

ー共通ー

場 中川やしおスポーツパーク、中川河川敷周辺

費 ①一般・高校生1,000円、中学生以下・親子の部500円②無料

申 右の2次元コードからエントリー受付。市内在住・在勤・在学の方優先＝10月10日～16日、市内・市外在住の方共通＝10月17日～11月19日。参加区分など詳しくは、八潮市スポーツ協会または市ホームページをご覧ください。
※申し込み多数の場合、抽選



マラソン大会



走り方教室

介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。詳しい日程については、チラシ(長寿介護課または市ホームページで入手)をご覧ください。

問 長寿介護課 ☎408

①おいしく食べよう栄養教室

日 11月13日(木)、12月23日(火)、
令和8年1月19日(月)、2月3日
(火)、3月25日(水)

午前10時～午後0時30分

場 保健センター

栄養指導室

定 各日20人

(申込順)



②俺の料理教室

日 11月6日(木)、令和8年2月9日
(月) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室

定 各日15人(申込順)

③フレイル予防教室

日 秋コース＝10月31日～12
月26日、冬コース＝令和8年2
月13日～3月27日(原則毎週金
曜日・全7回)

午後1時30分～3時

場 市役所多目的室

定 各コース20人

(申込順)



④俺の体操教室

日 11月17日～令和8年3月23
日(原則毎週月曜日・全14回)

午前10時～11時30分

場 市役所多目的室

定 25人



⑤介護予防体操教室

日 11月4日～令和8年3月10日
(原則毎週火曜日・全14回)

(1)午前10時～11時30分

(2)午後1時～2時30分

(3)午後3時～4時30分

場 市役所多目的室

定 (1)～(3)各25人

⑥ころばん介護予防教室

日 11月14日～令和8年2月27
日(原則毎週金曜日・全14回)

午前10時～11時30分

場 市役所多目的室

定 20人

⑦若返ろぞ! シニア体操教室

●エイトアリーナ

日 11月12日～令和8年3月11
日(原則毎週水曜日・全14回)

午前10時～11時30分

定 100人

●コミュニティセンター

日 11月18日～令和8年3月17
日(原則毎週火曜日・全14回)

午前10時～11時30分

定 30人

●ゆまにて

日 11月12日～令和8年3月11
日(原則毎週水曜日・全14回)

(1)午後1時30分～3時

(2)午後3時15分～4時45分

定 (1)(2)各30人

●りらーと八幡公民館

日 11月14日～令和8年3月13
日(原則毎週金曜日・全14回)

(1)午後1時30分～3時

(2)午後3時15分～4時45分

定 (1)(2)各40人

●りらーと八條公民館

日 11月6日～令和8年3月5日
(原則毎週木曜日・全14回)

午前10時～11時30分

定 80人

●八潮メセナ・アネックス

日 11月26日～令和8年3月18
日(原則毎週水曜日・全8回)

※1・2月は中止

(1)午前10時～11時30分

(2)午後1時30分～3時

定 (1)(2)各60人

●資料館

日 11月18日～令和8年3月17
日(原則毎週火曜日・全14回)

(1)午後1時30分～3時

(2)午後3時15分～4時45分

定 (1)(2)各30人

●古新田公民館(古新田1057)

日 11月27日～令和8年3月26
日(原則毎週木曜日・全14回)

午後1時30分～3時

定 15人

●浮塚公民館(浮塚299)

日 11月17日～令和8年3月16
日(原則毎週月曜日・全14回)

午後1時30分～3時

定 20人

ー共通ー

対 市内在住で65歳以上の方(②④は男性、⑥は女性)

内 ①②管理栄養士による講話や調理実習③専門の指導員による
フレイルや認知症予防のトレーニング④～⑦専門の指導員による
運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス
費 ①②500円(食材料費)③～⑦無料

申 ①～③10月6日から、電話で長寿介護課へ

④～⑦10月10日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ

▶往信裏面＝氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、
電話番号、希望する教室名・会場・時間(第3希望まで記入)

※④～⑦申し込み多数の場合、抽選。③～⑦は複数事業の申込不可。

八潮市役所 ☎996-2111 市外局番は(048)です

日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 持 持ち物 定 定員 費 費用(記載がない場合は無料) 申 申し込み 問 問い合わせ