



# もおかぴよんの 真岡写真歩

能仁寺でキレイな  
彼岸花を見たびよん!



いよいよ11月15日に  
「FMもおか」が開局するびよん!



真岡市役所2階の  
市民プラザは誰でも利用  
できるびよんよ★



もおかぴよんたちの  
ぬり絵は市のHPから  
ゲットできるびよん!



三宮図書館で開催された  
ぬいぐるみお泊り会に参加したびよん!  
詳しくはブログをチェックだびよん!



## 各種web情報

- もおかぴよんブログ  
「もおかぴよんがゆく!」  
シティプロモーション係HP「住もうか! モオカ」内
- もおかぴよん twitter  
「@mokapyon\_city」

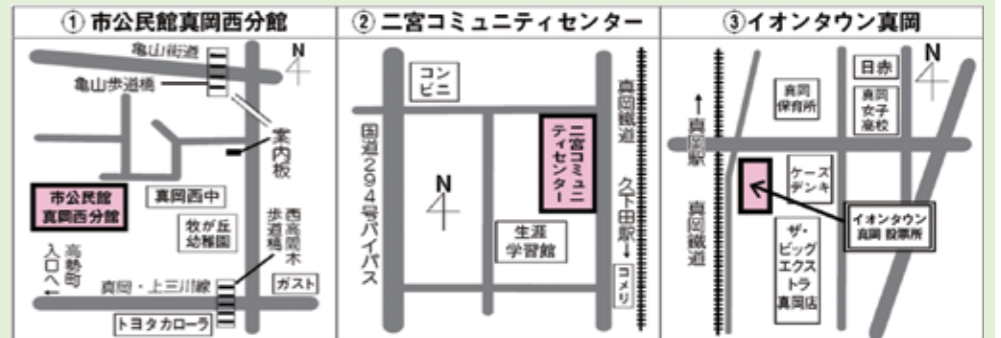
# 11月15日(日)は 栃木県知事選挙の投票日です



【投票日】令和2年11月15日(日) 午前7時~午後8時  
投票にお越しの際は、マスクの着用等感染症予防対策をお願いします。  
各投票所では従事者がマスクを着用するほか、手指消毒液を設置しています。

期日前投票【期間】10月30日(金)~11月14日(土) 午前8時30分~午後8時

【期日前投票所】  
投票日当日、仕事や旅行等  
で投票にお越しただけでない  
方は、最寄りの期日前投票所  
をご利用ください。  
投票日が近づくと、期日前  
投票所が混雑しますので、お  
早めに投票をお願いします。



【問い合わせ】選挙管理委員会 ☎83・8190 FAX83・5896

## さんぽみち

10月5日(月) 総合体育館  
健康体力測定

健康に気を遣って  
生活しています。  
昨年に引き続き参  
加しました。楽し  
かったので、来年  
も参加したいです。

亀山 勇次さん



長座体前屈



反復横とび



上体起こし



6分間歩行

総合体育館で“健康体力測定”が開催され、午前中の部には18人が参加しました。握力や上体起こしなど、それぞれの年齢にあった項目を行いました。参加者たちは、時折笑顔を見せながら一生懸命に項目をこなし、現在の体力を確認しました。

10月6日(火) 武道体育館  
プロから学ぶ! 歩き塾(第1回)



長田 石川 正子さん 易子さん

歩くことがおっくうになっていま  
したが、この教室で歩き方を勉強  
して、歩くのが楽しくなりました。



スポーツインストラクターの向吉利洋さんを講師に迎え“プロから学ぶ! 歩き塾”が行われました。参加者たちは、初めに、ストレッチを行い身体をほぐしました。その後、意識して後ろ足で地面を蹴り真っすぐ歩く「正しい歩き方」について実践しながら学び理解を深めました。