



# Vélo.Ashikaga サイクルフェスタ

※Vélotはフランス語で自転車。

## 11月27日(日) 9:00~14:00

雨天中止 ※開会は10時です。

**START GOAL**

エコアールグリーンプラザ  
(渡良瀬グリーンプラザ)

初心者から中級者までを対象とした北部中山間地域のコースと親子を対象とした渡良瀬川のサイクリングコースで宇都宮ブリッツェンの選手達などとサイクリングを楽しみましょう。

① 自転車、ヘルメット(着用必須)を用意してください。

### 北部中山間地域コース

総合政策課・☎20 2103



宇都宮ブリッツェンの選手と一緒に走ります。

対象 2時間程度で完走できる中学1年生以上の方

定員 先着50人

料金 1,000円

申込 11月1日(火)午前11時から  
二次元コードで申し込み



### 渡良瀬川サイクリングコース

都市計画課・☎20 2167



ブリッツェンラヴァーズのメンバーと一緒に走ります。

対象 市内の小学4~6年生とその保護者

定員 先着20組

料金 1人250円

申込 11月1日(火)午前11時から  
二次元コードで申し込み



宇都宮ブリッツェンショップやキッチンカーも出店予定!  
詳細は市ホームページ掲載の大会開催要項をご覧ください。



## — 親族に頼らず生きていく選択 — 老後の生き方セミナー

- 元気なうちに終活をしておきたい
- 亡くなった後のことが心配
- 身内に迷惑・負担をかけたくない
- コロナ禍で県外の親族に依頼ができない

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。セミナーでは、日々の支援活動の中から事例をもとに、高齢期を迎える際に直面する課題と対策をお伝えしています。この機会に「必要な終活」を一緒に考えてみましょう。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって日程変更をする場合、申し込まれた皆様にはお電話などでご連絡いたします。

■病院・役所・関係者の方々、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

### NPO法人 日本よりそい家族会

宇都宮支所 / 宇都宮市下川俣町 206-23 サンパワール宇都宮 103 \* 支所 / 長野市・松本市・高崎市  
本 部 / 長野県上田市中央西 2 丁目 6-7 グリーンビル 1-2

## あしかがフラワーパークプラザ

【足利市民プラザ】本館 102 号室 / 1 階

要予約 受付 13:30~  
時間 14:00~16:00

- 資料代: 300 円
- 各日程: 先着12名
- 講師: 石巻美智也 (代表理事)



医療・介護  
看取りの支援

令和 4 年

# 11/30 (水)

第 263 回

### 有料広告の欄

広報あしかがみは再生紙を使用しています。

