

しゃかいたいく 社会体育だより



【発行】 豊富町教育委員会社会体育係
TEL:0162-82-1355 FAX:0162-82-3194
Mail:kyouikuinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2025

3

月号

【豊富町教育委員会主催 オンライン運動教室】

■コンディショニングでカラダを整える。 を開催します！

◆コンディショニングとは…

- ・「コンディション」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。
そのコンディションをより良い方向に整えることを「コンディショニング」と言います。
- ・「コンディショニング」は日常生活における基盤です。
「コンディショニング」には、フィジカル（運動）、メディカル（医療）、栄養、睡眠を含め様々な要素が存在し、人によって必要なコンディショニングは異なります。
- ・ライフパフォーマンス向上のために、さまざまな要素から総合的にコンディショニングする必要があります。

3/2(日) 10:00-11:30(受付 9:45開始) 定員：20名
お家でできる姿勢改善に向けたコンディショニング

3/24(月) 10:00-11:30(受付 9:45開始) 定員：20名
肩こり腰痛改善に向けたコンディショニング



講師
株式会社 R-body
コンディショニングコーチ
中島 秀雪 氏

- ★会場：ふらっと★きた・多目的ホール
- ★対象：町内在住の方・湯治に来られている方
- ★持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
※ヨガマットの貸出し可能です。
- ★参加費：無料
- ★申込み・問合せ：教育委員会社会体育係へ電話申込み
※先着順 ☎0162-82-1355

■3月の社会体育施設休館日

○定期休館日は毎週月曜日 3・10・17・21・24・31日
※3月21日(金)は祝日の振替で休館となります

■3月の社会体育行事カレンダー

とよみスポーツCLUB	日付	時間
レディースヨガ（女性限定・託児付き※）	3・17日（月）	9:30～11:00
フィジカルアップ（男性限定）	7日（金）	19:00～20:00
キッズエクササイズ	14・28日（金）	15:30～16:30
リズムボクシング	19日（水）	19:00～20:00
カラダほぐし&ストレッチポールエクササイズ	26日（水）	19:00～20:00

※レディースヨガで託児をご希望の場合は、前週の水曜日までにお申込みください。
託児場所：子育て支援センター（終了後は11時20分までにお迎えをお願いします。）
予約先：豊富町保健センター ☎82-3761

■定住支援センターの「歩くスキーコース」は 3月下旬頃まで利用可能です

昨年末から、定住支援センターに「歩くスキーコース」を整備しています。今シーズンは3月下旬頃までご利用いただける予定です。興味のある方はぜひご利用ください。ただし、雪解けの状況によっては、予定より早く終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

また、歩くスキー板と専用靴、スノーシューはスポーツセンターで貸し出しを行っています。数に限りがありますので、ご希望の方は社会体育係までご連絡ください。

○体育施設電話番号

・スポーツセンター 82-2659
・多目的運動場 82-3168
・プール 82-2675

◇裏面は「社会教育だより」です◇



「豊富町公式LINEアカウント」

～町からのお知らせを掲載しておりますのでぜひ登録お願いします～

