

しゃかいたいいく 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:kyouikuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2024

12

月号

12月の社会体育施設休館日

定期休館日(毎週月曜) 2・9・16・23日

年末・年始体育施設休館日のお知らせ

◎体育施設(スポーツセンター・尚武館・多目的運動場)
の年末年始休館日は下記の通りです。

施設名	令和6年 12月		
	26日(木)	27日(金)	28日(土)~31日(火)
スポーツセンター	通常 開館日	通常 開館日	年末休館日
尚武館	通常 開館日	通常 開館日	
多目的運動場	通常 開館日	通常 開館日	

施設名	令和7年 1月		
	1日(水)~5日(日)	6日(月)	7日(火)
スポーツセンター	年始休館日	定期 休館日	通常 開館日
尚武館		通常 開館日	通常 開館日
多目的運動場		夜間 開館日	通常 開館日

12月の社会体育行事カレンダー

とよとみスポーツCLUB(会場:ふらっと★きた)

クラス名	日付	時間
レディースヨガ(女性限定・託児付き)	2・16日(月)	9:30~11:00
リズムボクシング	18日(水)	19:00~20:00
キッズエクササイズ	6・13・20日(金)	15:30~16:30
フィジカルアップ(男性限定)	20日(金)	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

冬の運動不足解消! 家でもできる「かんたん運動②選」

①有酸素運動(踏み台昇降)



★1日合計20分・3日/週~

★最初はニコニコペースがおススメ!
(軽く息がはずむ、会話ができる程度)

②筋トレ(スクワット)



※①足を肩幅程度に広げる
②ゆっくりお尻をさげる
③45°~90°まで膝を曲げたら
ゆっくり上げて、戻す
・腰、背が丸くならない
・膝がつま先より前にすぎない

★1日おきから始めましょう
毎日行うなら、種目を替えて!

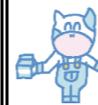
★はじめは続けて6回~15回

○体育施設電話番号

・スポーツセンター 82-2659
・プール 82-2675

◇裏面は「社会教育だより」です◇

・多目的運動場 82-3168



「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、ぜひ登録をお願いします。

