

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

2020  
12  
月号

## 12月分体育施設休館日(毎週月曜日)

### 7日・14日・21日・28日

## 12月分社会体育行事予定

|     |                     |        |
|-----|---------------------|--------|
| 2日  | ボール&ボクシング (ふらっと★きた) | 19:00~ |
| 7日  | レディースヨガ (ふらっと★きた)   | 9:30~  |
| 16日 | ボール&ボクシング (ふらっと★きた) | 19:00~ |
| 21日 | レディースヨガ (ふらっと★きた)   | 9:30~  |

## 年末年始の社会体育施設休館日について



社会体育施設は下記の日程で年末年始休館となります。

| 施設名      | 休館日               |
|----------|-------------------|
| スポーツセンター | 12月27日～1月5日(10日間) |
| 尚武館      | 12月27日～1月5日(10日間) |
| 多目的運動場   | 12月27日～1月5日(10日間) |

### 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

**Step1.**

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！

片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

**Step2.**

親子で一緒に遊ぼう！

縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

**Step3.**

運動・スポーツをしよう！

サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHOは、子どもは毎日60分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。※軽く息が弾む程度以上のもの

お子さんが、久々に運動・スポーツするときはケガをする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

<裏面は社会教育だよりです！>

○体育施設電話番号  
・スポーツセンター 82-2659 ・プール 82-2675  
・多目的運動場 82-3168

社会体育に関する様々な情報は、豊富町ホームページからもご覧になれます  
<検索方法>各課の窓口→教育委員会→社会体育係 <http://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/>