2021

### やかいたいいく

【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

## 令和3年度豊富町スポーツClub参加者大募集

豐富町スポーツClubでは、町民向けに様々なクラスの運動教室を展開しています! 時間帯も日中~夜間まで幅広く実施しています!体力づくり、健康に気を遣う方や、 お家でできる運動を学びたい方など、興味のある方は一度ぜひお越しください!

### ティースヨガ

女性特有の疾患に効果のあるポーズのご紹介をはじめ、 産後の女性もご参加いただける託児付レッスンです! ※このクラスは女性限定です。







音楽に合わせてボクシングのフットワークやシャドウ、 ミット打ちを行います。教室の中で唯一の有酸素運動の クラスで、とてもいい汗がかけます!







前年度好評だった男の筋トレ教室がレギュラークラスに なりました。「筋トレをしてみたい」「今の自分を変え たい」そんな想いを持った男性を応援します! ※このクラスは男性限定です。

- ・ほかにも、幅広い年代の方向けに様々なクラスを展開しています!各クラスの詳細な日程 は、町民回覧で発行している3か月カレンダーまたは豊富町ホームページの町民カレンダ ーをご覧ください!
- ・クラスの参加には事前予約が必要です!

【予約先】豊富町保健センター保健予防係TEL:0162-82-3761

### ○体育施設電話番号

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

コロナで気軽に運動ができな

# 4月分体育施設休館日(每週月曜日)

5日·12日·19日·26日·30日

※29日が「昭和の日」のため30日は臨時休館

## 4月分社会体育行事予定

レティースヨガ 128

(ふらっと★きた) 9:30~

リズムボクシング 1 4 A

男の筋トレ教室

(ふらっと★きた) 19:00~ (ふらっと★きた)19:00~

26日 レディースヨガ **(ふらっと★きた) 9:30~** 

## 子1脚でできる「貯筋運動」

「貯筋」とは

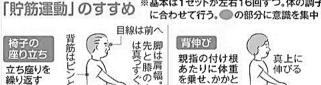
**22**B

→運動をすることで筋力を鍛え、 それを貯金のように継続しよ う!という考え方です。「貯 筋」をするための運動で「貯筋

場所を選ばず、特別な器具も 使わずできることが大きな魅力 です!

いこのご時世、特に高齢者の方 は、元気な身体を維持するため、 ぜひご自宅で実践してみてくだ さい!

※画像:3/10北海道新聞より



背伸び 親指の付け根 前向つをきま を上げて元に 戻す



あごを引い

たまま





たすつまぐま

ま前先

向真いつ

時間の有効活用を



●両手を椅子に

の真横に上げ

る。高く上げる

体が曲がらないよう

軽く添える ❷片足ずつ、体

必要はなし



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.ip/