

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

2022

6

月号

6月の社会体育施設休館日

【休館日】6・13・15・20・27日

★町民プール★6月4日(土)オープン!

6月	平日：13:00～21:00(使用は20:30まで)
	土日：10:00～17:00(使用は16:30まで)
7・8月	全日：10:00～21:00(使用は20:30まで)
9月	平日：13:00～21:00(使用は20:30まで)
	土日：10:00～17:00(使用は16:30まで)

※休館日は社会体育施設休館日と同様になります。
※毎週水曜日は水に親しむ日として無料開放いたします!



夏期の多目的運動場使用時間のお知らせ

6～9月	平日：18:00～21:00
	土日：10:00～21:00

※屋外体育施設がオープンしている6月～9月の期間は、
日中の多目的運動場の利用は土日のみに限定されます。

○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

健康&体づくり インフォメーション

6月5日は 「ロコモ予防の日」

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム」=ロコモ といいます。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり、歩いたりするための身体能力が低下した状態がロコモです。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

1つでもあてはまれば要注意! 7つの「ロコチェック」

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)



いつまでも元気な足腰のために「ロコトレ」でロコモ予防!

①片脚立ち(左右1分間×1日・3セット)

②スクワット(5回程度×1日・3セット)



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

※姿勢をまっすぐにする



1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

※膝がつま先より前にでない

ロコモパンフレット2020年度版より引用

◇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、ぜひ登録をお願いします。