

しゃかいたいく

# 社会体育だより

2023

1

月号

【発行】豊富町教育委員会社会体育係

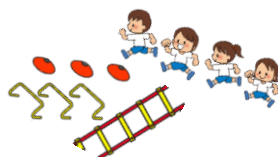
TEL:0162-82-1355 FAX:0162-82-3194

Mail:kyouikuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

とよとみスポーツCLUB 小学生スペシャルクラス

## からだづくり運動教室

### 【素早さアップ! SAQトレーニング編】実施しました!



12月27日(火)に今年度2回目のからだづくり運動教室をスポーツセンターで実施し、寒さにも負けず11名の小学生が参加しました。

素早い身のこなしを身に付ける運動として、ミニハードルやコーン、ラダーを使ったSAQ(イ・エ・キュー)トレーニングを体験。

汗をかきながら競技力アップや障害物をうまく避けたり、転んだ時に手をついて衝撃をやわらげるなど、ケガの予防にもつながる動きづくりに取り組みました!



## 1月の社会体育施設休館日

定期休館日(毎週月曜) 9・16・23・30日

### 1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
リズムボクシング	11日	19時~20時
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	16・30日	9時30分~11時



①予約方法:保健センターへ電話(82-3761)

②定員:18名 ※定員になり次第、締切ります。

③予約締切り日:クラス前日 ※レディースヨガで託児希望の方は前週水曜日までに申込みください。

### 歩くスキーコース整備予定のご案内



1月中旬頃より、定住支援センター裏の多目的運動広場において、歩くスキーコースの整備を予定しております。

併せて歩くスキーの用具(板・靴・ストック)の貸出を行います。ご興味のある方は教育委員会までお問合せください。



問合せ先:豊富町教育委員会社会体育係(TEL 82-1355)

○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。

