

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

2025

4

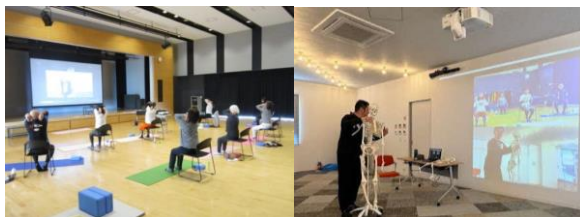
月号

【豊富町教育委員会主催 オンライン運動教室】 ■コンディショニングでカラダを整える。 を開催しました！

3月2日(日)と3月24日(月)に、ふらっと★きた多目的ホールにて、株式会社 R-body のコンディショニングコーチである 中島 秀雪 氏 を講師に迎え、豊富町と東川町をオンラインでつなぎ「【豊富町教育委員会主催 オンライン運動教室】コンディショニングでカラダを整える。」(全2回)を開催しました。

3月2日(日)に開催した第1回には、町民8名の方にご参加いただき、「姿勢」をテーマに関節や筋肉の動きを意識しながら、カラダを整えるコンディショニングセミナーを行いました。参加者からは、「普段動かしていない部分に気づき、意識することができた」「日常生活にも取り入れたい」といった声が聞かれました。

なお、3月24日(月)に開催した第2回の模様は次月号にてお伝えする予定です。



■4月の社会体育施設休館日

○定期休館日は毎週月曜日 7・14・21・28・30日

※4月30日(水)は祝日の振替で休館となります

■やさしい筋トレ がはじまります！

令和7年4月より、とよみスポーツCLUBに新しいクラスを開設します！河上コウキさんを講師にお迎えし、自宅でも取り組みやすい、簡単エクササイズによる筋トレを学べる「やさしい筋トレ」を開催します。健康的なからだづくりの第一歩を、一緒に踏み出ませんか？皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

【会場】 定住支援センター 鏡の部屋
【対象】 豊富町に居住の方、湯治で豊富町に滞在の方男女共に参加OKです！

【参加費】 無料
【持ち物】 上靴、ヨガマット
【申込み】 当日参加受付（予約不要）



講師：河上コウキ

自宅でも取り組みやすい、簡単エクササイズで筋トレ！

日付	実施内容
4月9日(水)	道具を使わない(自重での)基本の筋トレ
5月7日(水)	ゴムチューブを使った筋トレ
6月4日(水)	軽いダンベルを使った筋トレ

■4月の社会体育行事カレンダー

とよみスポーツCLUB	日付	時間
レディースヨガ（女性限定・託児付き※）	7・14日（月）	10:00～11:00
NEW やさしい筋トレ（男女共に参加OK）	9日（水）	19:00～20:00
キッズエクササイズ	11・18日・25日（金）	15:30～16:30
リズムボクシング	23日（水）	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

○体育施設電話番号

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

■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～

