

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: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ご覧いただけます
<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/>