

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：kyouikuinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2021
4
月
号

4月分体育施設休館日(毎週月曜日)

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

12日	レディースヨガ	(ふらっと★きた)	9:30~
14日	リズムボクシング	(ふらっと★きた)	19:00~
22日	男の筋トレ教室	(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~

令和3年度豊富町スポーツClub参加者大募集

豊富町スポーツ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！



レディースヨガ

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。



リズムボクシング

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！



男の筋トレ教室

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



椅子1脚でできる「貯筋運動」の紹介！

「貯筋」とは
→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「貯筋運動」

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！

コロナで気軽に運動ができないこのご時世、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

「貯筋運動」のすすめ ※基本は1セットが左右16回ずつ。体の調子に合わせて行う。●の部分に意識を集中

椅子の座り立ち
立ち座りを繰り返す
背筋はピンと
目線は前へ
先は肩幅、つまは真つすく前を

背伸び
親指の付け根あたりに体重を乗せ、かかとを上げて元に戻す
真上に伸びる

もも上げ
ももを床と平行になるまで上げ、元に戻す
背中を丸めない
上体がぶれないように

上体起こし
おなかを意識し、上体起こしを繰り返す。はずみをつけないで
あごを引いたまま
座布団などで支える

横への脚上げ
①両手を椅子に軽く添える
②片足ずつ、体の真横に上げる。高く上げる必要はなし
体が曲がらないようにおなかも意識
つま先は真つすく前を向いたまま

※福水さんの著書などを参考に作成

北翔大教授の川西正志さんの助言
・貯筋は毎日の積み重ねで継続が大事。コツコツと
・椅子が1脚あれば、楽に貯筋を増やせる。早速開始
・テレビや家事の合間など隙間時間の有効活用を
・冬は家で脚を鍛え、ストレスのない滑らかな動きを

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もご覧いただけます
<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/>