

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

2021

12
月
号

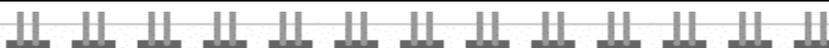
年末・年始体育施設休館日について

社会体育施設（スポーツセンター、尚武館、多目的運動場）
 の休館日は下記のとおりとなっています。

| 施設名 | 令和3年12月 | | | | |
|----------|---------|---------|--------|--------|--------|
| | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) |
| スポーツセンター | 定期休館日 | 年末年始休館日 | | | |
| 尚武館 | 定期休館日 | | | | |
| 多目的運動場 | 通常開館日 | | | | |

| 施設名 | 令和4年1月 | | | | |
|----------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 1日(土) | 2日(日) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) |
| スポーツセンター | 年末年始休館日 | | | | |
| 尚武館 | | | | | |
| 多目的運動場 | | | | | |

6日より通常開館となります。



12月の社会体育施設休館日
 定期休館日 6・13・20・27日

12月の社会体育行事予定

| | | | |
|-----|----------|---------|--------|
| 6日 | レディースヨガ | ふらっと★きた | 9:30~ |
| 15日 | リズムボクシング | ふらっと★きた | 19:00~ |
| 20日 | レディースヨガ | ふらっと★きた | 9:30~ |
| 23日 | 男の筋トレ教室 | ふらっと★きた | 19:00~ |

長時間座位による危険性について

座りすぎが健康リスクを高めています。
 長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。
 日常のなかで動くことを意識し、仕事等で立ち上がることができない場合は、下記のような足の運動がおすすめです。



① 足の指でグーをつくる

② 足の指をひらく

③ 足を上下につま先立ちする

④ つま先を引き上げる

⑤ ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

⑥ ふくらはぎを軽くもむ



裏面は社会教育だより



○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になれます

<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/>