

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:kyoukuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp



2022

8

月号

8月の社会体育施設休館日

定期休館日(毎週月曜) 1・8・12・15・22・29日

※12日(金)は11日(木)「山の日」の振替で休館となります。

★町民プール開館中です★

6月4日(土)より町民プールがオープンしています!



8月の開館時間：全日 10時～21時
毎週水曜日は「水に親しむ日」として無料開放します!

※12時～13時・17時～18時は清掃・点検のため利用できません。

※休館日は社会体育施設休館日と同様になります。

とよとみスポーツCLUB

【男の筋トレ教室】のご案内



正しい姿勢の効果的な筋力トレーニングで「筋肉量UP・基礎代謝の向上・体脂肪減少」を目指します。自宅でも取り組めるエクササイズメソッドを紹介。

今年の夏に身体引き締める最初の一步をはじめましょう!

*運動前に、体組成計で「筋肉量・体脂肪率・基礎代謝・体水分量」を測定できます。

【日時】8月26日(金)19時～20時(受付は18時30分開始)

【場所】定住支援センター

【対象】町民の方、湯治で療養中の方

【定員】18名 *参加者18名未満の場合は当日参加可能

【参加費】無料

【講師】河上 耕希 氏

【申込】保健センター窓口か電話で予約(TEL82-3761)

その他、幅広い年代向けの教室を行っております。

各教室の詳細の日程豊富町ホームページの町民カレンダーをご覧ください。



子ども～大人まで 健康・体力づくり

「ウォーキング教室」開催しました!

令和4年7月3日(日)に、約2年半ぶりとなる豊富町スポーツ推進委員会の主催事業が開催となりました。当日は、ウォーキングに役立つポイント(歩幅・テンポ・スピードなど)を確認しながら、健康運動指導士と一緒に歩きました。最後に「さんぼ」の曲に合わせて、参加者全員でトラックウォーキングを行い、終了しました!



【夏のウォーキング注意点 × 熱中症予防】

- ☑ その日の体調に合わせてスピードや距離・強さを調整しましょう。
- ☑ 涼しい服装で、帽子やからだを冷やす道具(保冷剤・冷たいタオルなど)も活用しましょう。
*屋外でのウォーキングはマスクを着用する必要はありません。
- ☑ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
*起床後はまず水分補給を *1日あたり1.2Lを目安に(1時間ごとにコップ1杯)
- ☑ 熱中症警戒アラート発表時、運動は原則禁止で涼しい室内へ移動しましょう。



豊富町スポーツ少年団体験強化週間延期について

体験強化週間を7月5日から7月9日まで予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期しました。

延期後の開催日程が決まりましたら再度ご案内いたします。

<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
- ・多目的運動場 82-3168



「豊富町公式LINEアカウント」

◇裏面は「社会教育だより」です◇

*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。