

# 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:kyouikuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2023

12

月号

## 12月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 4・11・18・25日

### 年末・年始体育施設休館日のお知らせ

◎体育施設(スポーツセンター・尚武館・多目的運動場)  
の年末年始休館日は下記の通りです。

施設名	令和5年 12月					
	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
スポーツセンター	通常 開館日	通常 開館日	<b>年末年始休館日</b>			
尚武館	通常 開館日	通常 開館日				
多目的運動場	通常 開館日	通常 開館日				

施設名	令和6年 1月					
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
スポーツセンター	<b>年末年始休館日</b>					通常 開館日
尚武館						通常 開館日
多目的運動場						通常 開館日

### 12月の社会体育行事カレンダー

とよみスポーツCLUB(会場:ふらっと★きた)

クラス名	日付	時間	定員
キッズエクササイズ	1・15日	15:30~16:30	25名
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	4・18日	9:30~11:00	25名
リズムボクシング	6日	19:00~20:00	20名
はじめてエアロビ	21日	19:00~20:00	30名
男の運動教室 (男性限定)	22日	19:00~20:00	20名

### 冬の運動不足解消！家でもできる「かんたん運動②選」

①有酸素運動(踏み台昇降)



★1日合計20分・3日/週～

★最初はニコニコペースがおススメ！  
(軽く息がはずむ、会話ができる程度)

②筋トレ(スクワット)



※①足を肩幅程度に広げる  
②ゆっくりお尻をさげる  
③45°～90°まで膝を曲げたら  
ゆっくり上げて、戻す  
・腰、背が丸くならない  
・膝がつま先より前にすぎない

★1日おきから始めましょう  
毎日行うなら、種目を替えて！

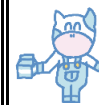
★はじめは続けて6回～15回

○体育施設電話番号

・スポーツセンター 82-2659  
・プール 82-2675

◇裏面は「社会教育だより」です◇

・多目的運動場 82-3168



「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。

