

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

2024

2

月号

2月の社会体育施設休館日 定期休館日 (毎週月曜) 5・12・19・24・26日

※24日(土)は23日(金)「天皇誕生日」の振替で休館となります

カラダづくり体操 in スポーツセンター

1/31・2/14・2/28(水) 10:30~11:30



講師

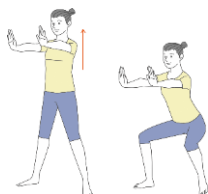
難波 昇吾

【健康運動指導士】

- ★会場：豊富町スポーツセンター 2F小体育室
- ★定員：15名(※各回ごと当日受付)
- ★対象：町内在住の方、湯治で来られている方
- ★持物：上履き、動きやすい服装、飲み物
- ★参加費：無料

◎冬の運動・活動不足解消におすすめ
無理なく身体をほぐす、鍛える簡単な運動

- ★椅子や床でのストレッチ
- ★道具を使わない筋力トレーニング
- ★リズムに合わせて有酸素運動
- ★カラダ・体づくりの話 など



歩くスキー・スノーシューの貸出について

歩くスキー板と専用靴、スノーシューの貸出しをスポーツセンターで、行っております。

興味のある方は「教育委員会社会体育係」までご連絡ください!

※数には限りがございますのでご了承ください。



2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・29日	15:30~16:30	25名
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	5・19日	9:30~11:00	25名
リズムボクシング	7日	19:00~20:00	20名
男の運動教室 (男性限定)	16日	19:00~20:00	20名

★当日参加可能(初参加の場合は予約が必要です)

★レディースヨガで託児希望の方は前週水曜日までにお申込みください。

※予約先:豊富町保健センター ☎82-3761

はじめてエアロビ&ストレッチ開催しました!

12/21に健康運動指導士の嶋崎裕美さんを講師として招き、「はじめてエアロビ&ストレッチ」を開催しました!エアロビクス未経験の方も多く、最初は戸惑った様子の参加者でしたが、嶋崎さんの生き活きとしたエアロビクスや明るさに自然と参加者の方々も楽しい雰囲気に包みこまれていきました。



○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。

