

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:kyoukuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2023

3

月号

3月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 4・11・18・21・25日

※21日(木)は「春分の日」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」



実施中!!

スポーツセンターで「カラダづくり体操」が1月31日から、始まりました。

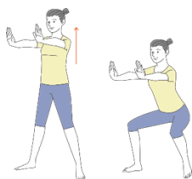
冬の運動不足解消に無理なく、カラダをほぐす・鍛える自宅でも手軽に取り組める簡単な内容です。初回は町民の方4名が参加し、椅子を使ったストレッチをおこなったあと、歩く・立ち上がる際に重要な大腿四頭筋を鍛える筋トレ(スクワットや椅子での膝の曲げ伸ばし)を実践。大腿四頭筋は身体の中で筋肉が大きい部位。鍛えることで代謝が上がり、生活習慣病の予防にもなります!

3月も下記の日程で、開催しますので是非、ご参加ください。

3月6日・27日(水)

10:30~11:30 (受付開始10:15)

- ★会 場：豊富町スポーツセンター 2F小体育室
- ★定 員：15名 ※当日会場受付
- ★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



3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
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	4・18日	9:30~11:00	25名
キッズエクササイズ	7・14・29日	15:30~16:30	25名
リズムボクシング	6日	19:00~20:00	20名
男の運動教室	15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

運動・体操出張講座のご依頼受付中

健康運動指導士による町内での出張講座をおこなっています。町内活動や職場、団体の健康・身体づくり、子ども(小学生以上)の体力や動きづくり等、ご希望にあわせたプログラムを提供させていただきます。

※出張講座は無料でおこなっています (営利活動への派遣不可)

※予定日の概ね2週間前までにご相談ください。



問合せ：教育委員会社会体育係 ☎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

◇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。

