

しゃかいたいく 社会体育だより

2024

4

月号

【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

令和6年度 とよとみスポーツCLUB NEWS

とよとみスポーツCLUBでは、町民向けに様々なクラスを開催しています。
春から新たなカラダづくり習慣をはじめませんか？

【NEW】当日参加OK (予約が不要になりました)

*託児は右記のとおり事前の予約が必要となります。

キッズエクササイズ (*小学生限定)

みんなでたのしく走って・跳んで・投げて、体づくり
スポーツにも活かせる運動あそび

【日付】4月12・19・26日 (金)
【時間】15時30分～16時30分 (受付15時15分)
【講師】なんば コーチ



フィジカルアップ (*男性限定・高校生OK)

トレーニングの「い・ろ・は」を伝授!! 基礎から始める身体づくり

【日付】4月19日 (金)
【時間】19時～20時 (受付18時30分)
【講師】外館潤 健康運動指導士



レディースヨガ (*女性限定)

月曜日の朝のリラックスタイム～カラダもココロもほぐしましょう

【日付】4月8・15日 (月)
【時間】9時30分～11時 (受付9時)
【講師】中島まなみ 先生



※レディースヨガで託児をご希望の場合は、前週の水曜日までにお申込みください。
※託児場所：子育て支援センター (終了後は11時20分までにお迎えをお願いします。)
予約先：豊富町保健センター ☎0162-82-3761

リズムボクシング

音楽に合わせてボクシング
有酸素運動で汗を流して、体力・カロリー消費アップ

【日付】4月24日 (水)
【時間】19時～20時 (受付18時30分)
【講師】石橋めぐみ 先生



「とよとみスポーツCLUB」公式LINEのご案内

定期開催クラスの詳細情報・スペシャルイベントのご案内、
自宅でも取り組める運動動画の配信をおこなっております。
左記の二次元コードを読み取ってご登録ください。



4月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 1・8・15・22・29日

○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。

