

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

2024

11

月号

11月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 4・11・18・24・25日

※24日(日)は「勤労感謝の日」の振替えのため休館とします。

屋外施設冬期閉鎖のお知らせ



下記の屋外施設は11月より冬期閉鎖となります。
本期間中に屋外施設を利用したい場合は、教育委員会社会体育係まで
お問い合わせください。天候次第では対応可能です。

- 陸上競技場
- 野球場
- 運動広場
- 自転車広場

<閉鎖期間>
11月1日～4月30日
<利用再開>
来年5月

『痛む前から始める!簡単リハビリ体操』開催しました。

9月11日に理学療法士の山下翔平さんを講師としてお招きし、身体の緊張をゆるめて、姿勢を整えるストレッチや体操、道具を用いた関節痛予防の運動に取り組みました。

参加者でお互いの姿勢をチェックし、カラダの状態を確認後は、笑顔で体操をおこなう姿が印象的でした。



11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
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	11・18日(月)	9:30～11:00
リズムボクシング	27日(水)	19:00～20:00
キッズエクササイズ	8・15・22日(金)	15:30～16:30
フィジカルアップ (男性限定)	22日(金)	19:00～20:00

★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 ☎82-3761

【とよみスポーツCLUBスペシャル】



「アシスティック&エアロビ」のご案内

「アシスティック」で自身にあった胸郭の動きを引き出すことで、
身体が思い通りスムーズに動き、怪我の予防に繋がります。

【日 時】 11月14日(木) 19:00～20:00

【場 所】 ふらっと★きた 多目的ホール

【申 込】 教育委員会へ事前電話予約 (※定員20名・先着順)

☎0162-82-1355 締切:11月13日(水)17時まで

【持ち物】 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

【講師】健康運動指導士

※道具(アシスティック)は当日、貸出し

嶋崎裕美 氏

○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。

